



Negima Nabe

- 2007 Winter menu



ねぎま鍋

材 料	作 り 方
まぐろ(赤身中) 400g	1. まぐろは、刺身より少し厚めに切る。
長 葱(青い部分) 2本	<冷凍まぐろの場合>
椎 茸 6枚	切り身にしてから、しょうゆ、酒、しょうが汁を ふりかけ、からめておく。
エノキ茸 1袋	◎まぐろの他、かじきまぐろ、ぶりなどでも良い。
水 菜 1束	2. 長葱 [*] は、細かく切り目を入れて2cm長さに切る。
せ り (三つ葉) 1束	3. 椎茸は、飾り包丁を入れる。
豆 腐 1丁	4. エノキ茸は、軸を切り落とす。
白 菜 5~6枚	5. 水菜、せりは、4~5cm長さに切る。
長 葱 2本	6. 豆腐は、やっこに切る。
出し汁 4C	7. 白菜は、軽くゆでるから切る。
(かつお、昆布)	8. 土鍋に(A)を入れて、沸かす。
うす口しょうゆ 1~2T	9. 長葱の青い部分を入れて、煮る。
A こい口しょうゆ 1t	10. 葱の青い部分を取り出してから
酒 2T	野菜、豆腐を入れる。
みりん 2t	11. まぐろを入れ、煮すぎないように、さっと 火を通す。
<薬味>	* 長葱は、グリルで焼いても美味しい。
ゆずこしょう	<しめに そばが オススメです>
七味唐辛子	
粉ごんしょう	
冷凍まぐろ等	
下味をつける場合	
(しょうゆ	
酒	
しょうが汁	
<しめのそば 適量>	