

4人分

材料

作り方

鴨肉 120g

わらび(水煮) 40g

ぜんまい(水煮) 40g

ふき(水煮) 40g

ごぼう 40g

大根 150g

人参 50g

白菜 150g

しめじ 1/2袋

里芋 2個

セリ 1/3束

長葱 1/2本

水 1.2L

昆布 15cm

塩 6g

魚醤
(ナンプラー) 18g

下準備

鴨肉、白菜：一口大に切る

わらび、ぜんまい、ふき、せり：3～4cmの長さに切る

ごぼう：太めのささがき

大根：いちょう切り

人参：そぎ切り

しめじ：いしづきを取ってほぐす

里芋：1cmの厚さの輪切り、塩もみをしたら水で洗い流す

長葱：斜めに切る

水、昆布：昆布を水に浸す

1. 昆布の入った鍋に、里芋、セリ、長葱以外の食材を入れ、火にかける。

2. 強火で加熱し、沸騰直前に火を弱め、アクをすくい、コトコト5分以上煮込む。

3. 里芋を入れ、さらに煮込む。

4. 里芋に火が通ったら、魚醤と塩を入れる。魚醤は全て入れるが、塩は味見をしながら入れる。

おすすめポイント

縄文時代に食べられていたとされるかも肉、ごぼう、せりなどの食材が入ったお鍋です。古くからの調味料の塩や魚醤で味付けをしています。

栄養成分表示
(1人分)エネルギー
108kcalたんぱく質
2.1g脂質
5.9g炭水化物
11.6g食塩相当量
0.2g