



岡山の魚を
食べよう!



骨ごとミンチにしているので
ゲタのうま味が抜群!!

詳しくはこちら
ゲタのかけめし

小麦(しょうゆ・めんつゆ由来)



食材中の
8大アレルギー



okayama ebooks

材料(4人分) & 作り方

50分
程度

調理時間



ミンチ

- ・ゲタ(ミンチ) …… 200g
- ・にんじん …… 100g
- ・だいこん …… 200g
- ・ごぼう …… 100g
- ・こんにゃく …… 1/2丁
- ・油揚げ …… 1/2枚
- ・干しいたけ …… 20g
- ・白ねぎ …… 1本
- ・ご飯 …… 4膳

だし汁 ・干しいたけの戻し汁 500ml

- | | |
|---|-----------------|
| A | ・うま味調味料 …… 大さじ1 |
| | ・しょうゆ …… 大さじ2 |
| | ・みりん …… 大さじ3 |
| | ・めんつゆ …… 大さじ3 |
| | ・塩 …… 小さじ1 |
| | ・砂糖 …… 大さじ1 |

下準備/干しいたけをボウルに入れ、90°Cのお湯を600ml入れて戻しておく。

- 1 ごぼうをささがきにし、さっと水に浸けてすぐにあげておく。油揚げは油抜きせずに1cmほどのサイコロ切りに。にんじんは皮をつけたまま、だいこんは皮をむいて1cmほどのサイコロ切りに。こんにゃく・干しいたけも同様の大きさに切る。白ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋に干しいたけの戻し汁を入れて強火にかけ、Aを入れる。
- 3 だし汁が沸いたら、ゲタミンチを入れる。



4 ミンチが白くなったら、かたまりをヘラでほぐす。

5 1で切った食材を入れて蓋をし、煮立ったら中火にして10~15分煮る。

6 器にご飯を盛り、具材とだし汁をたっぷりかけて召し上がり。

POINT

ゲタミンチが白くなったらすぐ野菜を入れてください。ご飯が浸かるようにたっぷりだし汁をかけましょう。

