



岡山の魚を
食べよう!



材料(2~3人分) & 作り方

20分
程度
調理時間



- ・コチ(2~3cmの輪切り) 6切れ
- ・白菜 …………… 1/8株
- ・長ねぎ …………… 1本
- ・しいたけ …………… 3枚
- ・えのき …………… 1株
- ・黄ニラ …………… 1束
- ・春菊 …………… 1束
- ・豆腐 …………… 1丁
- ・昆布 …………… 10cm×5cm
- ・水 …………… 1ℓ
- ・酒 …………… 大さじ3
- ・淡口しょうゆ …… 小さじ1

下準備/野菜と豆腐は食べやすい大きさに切っておく。



輪切りにしたコチを霜降り(※)して水気を切る。



土鍋に切った野菜と豆腐、コチを入れる。昆布を入れる。



水・酒・淡口しょうゆを入れて火にかける。



具材が煮えたら、ポン酢をつけて召し上がれ。

※霜降りとは

魚に熱湯をかけ、血やヌメリを落とすことを言います。または湯引きとも言います。霜降りの後、水で冷やして残ったウロコや汚れを落とします。

コチ鍋

ポン酢でさっぱり
コクが生きる!

詳しくはこちら



小麦(しょうゆ由来)

食材中の
8大アレルゲン



okayama ebooks

POINT

水炊きですが、酒と淡口しょうゆを入れています。

