

岡山の魚を  
食べよう!



## 材料 (2人分) & 作り方

30分

程度

調理時間



むき身

- カキ (むき身) …… 150g程度
  - 白菜 …… 1/6個
  - 白ねぎ …… 1/2本
  - 水菜 …… 2束
  - 絹豆腐 …… 半丁
  - えのき …… 1/2株
  - しめじ …… 1/4株
  - ゆず …… 適量
  - 出汁 (昆布) …… 250ml ※鍋の大きさで変動
- みそだれ**
- みそ …… 大さじ4
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 小さじ2と1/2
  - 白砂糖 …… 大さじ1
- (お好みで調整)

下準備 / ★みそだれを作っておく。(みそにAを入れ、とろみがでるまで練る)  
 ★生ガキを流水できれいに洗い、ザルに上げて水気を取る。  
 ★ゆずの皮は千切り、野菜と豆腐はそれぞれ食べやすい大きさに切る。



1 土鍋に野菜と豆腐を入れ、最後にカキをのせる。

2 みそだれとゆずを中央にのせ、出汁をそっと鍋の端から入れる。

3 土鍋に蓋をして強火で煮込み、グツグツしはじめてたら蓋を取る。

4 中火から弱火へと火加減をしながら、カキがプリッとふくらんで具材に火が通ったら完成。みそだれを少しずつ溶かしながら召し上がれ。

鍋のふちにみそだれを塗らない

# カキの土手鍋

詳しくはこちら



小麦 (みそ由来)



食材中の  
8大アレルゲン

okayama ebooks

## POINT

お好みで八丁味噌などを合わせても美味しいです。

