

白菜ときのこの発酵鍋



材料（4人分）

白菜	1/4 個
塩	大さじ 3
豚ロース（薄切り）	400g
しめじ	1 パック
まいたけ	1 パック
ひらたけ	1 パック
白きくらげ（乾燥）	25g
水	1000ml
鶏がらスープの素（粉末）	大さじ 4
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
ごま油	適量

B

①

5mm 幅の千切りにした白菜をボウルに入れ、塩を全体にふり、よく揉み込む。30 分から 1 時間ほどおいて水分が出たら、水気を切り、新品のジッパー付き保存袋に入れる。残った水分を少し加えたら、直射日光を避け、常温で 1 週間ほど発酵させる。白菜が少し色づき、酸っぱい香りがしたら発酵完了。



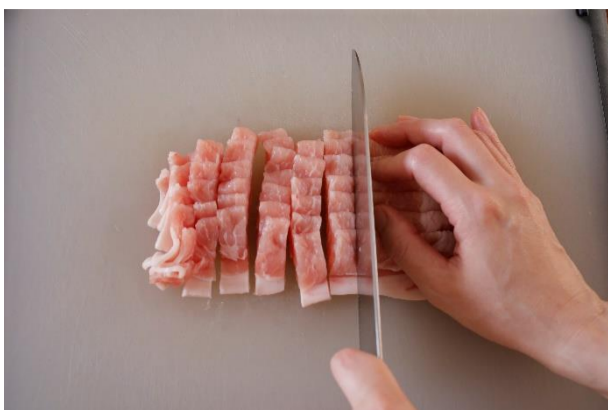
POINT !

白菜を新品のジッパー付き保存袋に入れたら、平たく整えます。白菜が浸かるぐらいの水分を加え、しっかりと空気を抜いて封をしましょう。

発酵期間は秋冬が 1 週間、夏場は 3 日が目安です。白菜が少し茶色く色づき、酸味が出たら発酵完了です。

②

豚ロースは1cm幅に切る。しめじ、まいたけ、ひらたけは根本を取り、手で細かく裂く。



POINT !

まいたけとひらたけは手で細かく裂き、しめじは1本ずつほぐしましょう。きのこ類は細かく裂くと火の通りが良くなり、食べやすくなります。見た目もきれいに仕上がりますよ。

③

発酵した白菜を軽く水で洗い、水分をよく切る。フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、白菜を加えてさらに炒める。



④

鍋に③を入れ、Bを入れる。きのこ類をのせ、水で戻した白きくらげを加え、5分ほど火にかける。全体に火が通ったら完成。



ちょっとアレンジ

豚ロースは豚バラでも代用可能です。お好みで柚子胡椒や麻辣醤などの辛みを足したり、ごまと豆乳で味を変えても◎。アサリで出汁をとり、水の代わりに加えても美味しくいただけます。

×はごはんやうどん、中華麺など、幅広くアレンジできます。お好みの食材でお試してください。