

キャリアデザインアプローチ 2018 年号冬の特別号

鍋特集

本格的な冬になってきました。寒くなると食べたくなるのがお鍋です。

鍋特集ということでお鍋について調べました。

お鍋の人気ランキング

1位は 重ね鍋（ミルフィーユ鍋）

重ね鍋でも色々種類はありますが、1番人気は豚バラと白菜のミルフィーユ鍋でした。



2位は おでん

冬になるとコンビニにもありますが、コンビニのおでんは食べたことないので食べてみたいと思います。



3位は もつ鍋 でした。



そして 4位はキムチ鍋、 5位はちゃんこ鍋、 6位は豆乳鍋でした。

[\(レシピ大百科参照\)](#)

鍋特集 すき焼き



「関東風」と「関西風」の2種類の味付けがあり、最初から味を決めて具材を盛り付けていくのが「関東風」。具材を盛り付けてその間に味を調整していくのが「関西風」である。

関西風

最初に肉を焼いてそこから味付けをしていく調理法。肉を両面焼いてから砂糖をまんべんなくまぶしていき、しばらくおいて醤油で味を調整。具材の違いは糸こんにゃくを使っている所。



©bob-an.com 九条ねぎの関西風すき焼きの作り方
|料理レシピ[ボブとアンジー]



©drk7.jp 簡単レシピ = 関東風すき焼きの作り方

関東風

あらかじめ鍋に調味料を入れていく調理法。醤油や砂糖の他にみりんとダシを使う「割り下」と呼ばれる作り方をする。具材の違いは”しらたき”を使っている。

★北新地 丸鶏屋「タツカンマリ鍋」

定休日：日曜(ランチは、土日休み)

月～金 ランチ 12:00～14:30(L.O.14:00)

月～土ディナー 17:30～23:30(L.O.22:30、ドリンクL.O.23)

住所：大阪府大阪市北区堂島浜 1-1-18 堂浜ビル 1F 奥

丸鶏屋名物の「タツカンマリ鍋」は、

約 8 時間炊いたスープから染み出るコクと旨味が自慢！



一人鍋

最近は一人鍋が流行しています。

流行している理由はなんなのか、良い所をまとめてみました。

○一人鍋の良い所

- ・簡単に作れる！
- ・具材、味を自由に変えられる
- ・手軽に体をぽかぽかに温められる
- ・野菜も美味しく食べられる
- ・栄養バランスが取れる
- ・洗い物も少なく済む

○一人鍋レシピの例 (URL 先にレシピが載っています)

豚こま切れでもつ鍋風一人鍋みそ味

<https://cookpad.com/recipe/5406993>

もつを使わずもつ鍋を簡単に再現
できるようです。



白菜のミルフィーユ鍋

<https://cookpad.com/recipe/3522753>

ミルフィーユ鍋は定番ではないでしょうか。



フキっと一人鍋 (キムチ)

<https://cookpad.com/recipe/4259970>

エバラ食品のプチッと鍋を使うのでお手軽です。



○美味しく食べるための鍋の選び方

1. 大きさ

実用的な大きさと言えば 18～20 センチが使い勝手が良いようです。

2. 使いやすさ

持ちやすさ、手軽に出し入れできる、洗いやすい、収納しやすいなどの点を考慮すべきです。

3. 深さ

食べる量の食材が入る深さより少し大きめ位を目安に選びましょう。

4. 素材

土鍋、鉄鍋、圧力鍋、テフロン加工、フッ素加工、ホーローなどがあります。鍋メインなら土鍋が熱が逃げにくく火の通りも早くおすすめ。

5. 重さ

重い鍋は女性には向いていません。

食べログ大阪 No.1 の鍋の店 「兆活」 ★★★★★ 3.57



モツ鍋の有名店で難波の路地裏にあるお店。

メインの鍋は甘辛で、お酒が進む。メのチャーハンや雑炊もお勧め。店員が全て作ってくれて、食べごろや追加のオススメも教えてくれる。アットホームな雰囲気にも常連客も多い。(2018年12月データ)



日本の鍋料理

石狩鍋 (北海道)

石狩鍋とは味噌仕立てで生鮭を使った鍋です。漁師の賄い料理が発祥とされています。



きりたんぼ (秋田県)

きりたんぼとは杉の棒につぶしたうるち米をちくわのように巻き付けたものです。



ほうとう (山梨県)

ほうとうとは幅広の麺を醤油や味噌で煮込んだものです。



飛鳥鍋 (奈良県)

飛鳥鍋とは鶏ガラの出汁に牛乳を加えた鍋です。飛鳥時代に渡来人の僧侶が作ったとされます。



はりはり鍋 (大阪府)

はりはり鍋とは鯨肉と水菜を用いた鍋です。「はりはり」とは水菜の食感が由来です。



水炊き (福岡県)

水炊きとは鍋に水を張り、鶏肉や野菜などを煮込んだ鍋です。

