



## 牛頭馬頭地獄釜鍋(ゴズメスジゴクマナヘ)



### 材料(2人分)

倉石牛切落とし	150g	ひつつみ	適量
馬肉切落とし	150g	ニンニク(チューブ可)	1片
白菜キムチ	150g	ショウガ(チューブ可)	1片
白菜葉	4枚	味噌	大さじ2
舞茸	適量	だし汁 (または水+だしの素)	300cc
シタケ	適量	なんばんみそ	適量
シメジ	適量	花椒(無くても可)	適量
人参	1/4本	ごま油	適量
大根	1/2本	コチュジャン	適量
長ねぎ	1/2本		
ニラ	1/4束		

### 手順

- ① ニンニク・ショウガをみじん切りにします。(チューブ代用可)
- ② 大根をすり下ろします。
- ③ 具材を切ります。
- ④ フライパンにごま油(分量外)とニンニク・ショウガを入れて弱火にかけます。
- ⑤ 香りが立ったらキムチを入れて炒めます。
- ⑥ 土鍋にだし汁を入れ煮立てる。馬肉と牛肉と人参を入れ、アクを取りながら2分ほど煮る。
- ⑦ 炒めたキムチを土鍋に入れ、味噌、コチュジャンを溶き、味をみながら調整します。
- ⑧ ニラと大根おろし以外の野菜とひつつみを入れて、ふたをして弱火で4~5分煮ます。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、なんばんみそ、好みで花椒を入れて味をととのえ、ニラを加え、土鍋の土手に大根おろしを盛り、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

### コツ・ポイント

土手に盛る大根おろしがグツグツ煮立つ地獄の釜を演出し、野菜とともにヘルシーな鍋になります。「地獄」を喰って天国へ!

### レシピ誕生の経緯

五戸食材の倉石牛、馬肉他南部の食材と野菜を一度に食べられる鍋を考案しました。ひつつみを入れてシメのご飯がわりに炭水化物も摂れます。