

富士宮産の食材でつくる!!

# 富士山ちゃんこのレシピ



## ★材料(4人分)

鶏肉	300g
にじます	300g
厚揚げ	1/2枚
えのき	1/5袋
コンニャク	1/2枚
ニラ	1/2束
しめじ	1/5袋
大根	1/5本
人参	1/2本
玉ねぎ	小1個
キャベツ	1/5個
ゴボウ	1/2本
味噌	大さじ4
酒粕・酒	各大さじ1
砂糖・醤油	各大さじ1
出汁	5カップ

## ★作り方

- ①大根、人参は削ぎ切りに、下茹で。ゴボウはさがきにして、アク抜きし、コンニャクはちぎる。
- ②鶏肉、にじます(一口大)を沸騰した鍋の中に入れ、アクを取り、酒を入れて再び沸騰させ酒をとばす。
- ③火を弱め味噌を少し濃い目にいれる。(味噌煮込みにやや近いほど)砂糖は少し甘みを感じる程度。酒粕、醤油を色付け程度に垂らす。
- ④ゴボウ・コンニャク・玉ねぎ・大根・人参・厚揚げ等煮えにくいものからいれる。
- ⑤材料が煮えたら、残りのえのき・しめじ・キャベツ、最後にニラを入れて、召し上がれ。

## その他

厚揚げ 1口大、玉ねぎ くし切り、キャベツ ざく切り

※食材や調味料(味噌・酒粕・砂糖・醤油)は、お相撲さん規格ですので、お好みに調整して下さい。



富士山ちゃんこは、大相撲高砂部屋で特別に考案いただいた、富士宮産の食材をたっぷり使ったちゃんこ鍋です。皆さんご家庭でぜひ作ってみましょう!!

また、メニュー化をしていただける飲食店を大募集しています!

詳しくは、富士宮市産業振興部農業政策課食のまち推進室(電話:0544-22-1691)まで。

