

塩モツ焼き&醤油モツ鍋

鍋料理

焼モツとモツ鍋がそれぞれ違う味で楽しめる贅沢な一品

あっさり味の焼きモツとコクが深い醤油モツ鍋で食べ応えたっぷり！



材料 (4人分)

■塩モツ焼き
牛モツ生 (シマ腸カット済み) ...150g
鶏砂肝...100g

A
酒...大さじ1
おろしニンニク...小さじ2/3
レモン汁... 大さじ1
粗びき黒こしょう...小さじ1/4
塩...小さじ2/3

■醤油モツ鍋
牛モツ生 (シマ腸カット済み) ...200g
キャベツ...4〜5枚
ごぼう...1本
ニラ...1束
絹ごし豆腐...1丁
油揚げ...2枚
ちゃんぽん麺...2玉

<だし汁>
かつおだし...700ml
酒...100ml
みりん...120ml
醤油...60ml
塩...小さじ1と1/2

<薬味>
ニンニク薄切り...適量
赤唐辛子輪切り...適量

作り方

STEP01

鶏砂肝は白い部分を削ぎ落とし、塩焼き用の牛モツと一緒にAを混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分おく。

STEP02

鍋に湯を沸かしてモツ鍋用の牛モツを入れ、一煮立ちしたらザルに取る。

STEP03

キャベツはざく切りにして、ごぼうはさがきにして水にさらす。
ニラは5cm長さに切り、絹ごし豆腐と油揚げは一口大に切る。

STEP04

だし汁の材料を鍋に合わせて火にかけ、沸騰したら2〜3分沸かして火を止める。
お好みの薬味を準備し、全ての具材を皿に盛り付ける。

STEP05

よくばり鍋の周囲の溝部分 (鍋部分) にだし汁を600mlほど入れ、湯通した牛モツとキャベツ、ごぼうとお好みでニンニク、赤唐辛子を適量入れて中火にかける。
沸騰したら絹ごし豆腐、油揚げ、ニラを加えて一煮立ちしたら頂く。具材やちゃんぽん麺、だし汁を適宜つぎ足す。

STEP06

同時に中央部分の鉄板 (焼き部分) が熱くなったら、油を引かずに塩モツを焼き、そのまま頂く。さらに、焼いたモツをだし汁でさっと煮るなどお好みのスタイルで頂く。