



なよろ煮込みジンギスカンストーリー 最終回

「なよろうがお奨めする煮込みジンギスカンのレシピを紹介します」編

5回にわたり「なよろ煮込みジンギスカンストーリー」として、ジンギスカンの歴史や雑学などを紹介しましたが、今月号が最終回です。煮込みジンギスカンは、各家庭で作り方・鍋に入れる材料などオリジナルの流儀？があるようですが、ぼく、なよろうがお奨めする「野菜たっぷり煮込みジンギスカン鍋」のレシピを紹介します。

1

材料：タレ付きジンギスカン、もやし、たまねぎ、うどんのほかに、ぼくはお好みとして油あげ、もちを入れ、特にキャベツを多めに使うのがコツです。



ポイント！

もやしを熱いお湯で30秒ほど湯通しの下準備をすると、短時間で調理できシャキシャキした食感が楽しめます。



2

最初にジンギスカンをタレごとに入れて、肉に火を通します。このときこがさないように注意しましょう！



3

肉に火が通ったら、後は野菜を鍋いっぱいに入れて、煮込むだけ！



4

野菜を大量に煮込むと、少し味が薄くなるため、お好みに合わせて、市販の焼肉のタレを加えると味がまろやかになります。



5

後は、ふたをして煮込むだけ！野菜がたっぷり入った煮込みジンギスカン鍋の出来上がり！もちは全体が煮込まれてから最後に入れましょう。



ぼくは、特に冬になると煮込みジンギスカンを土鍋で調理します。煮込みジンギスカンは調理も簡単ですし、通常の焼肉よりも野菜をいっぱい食べることができるヘルシーな料理でもあります。

市内にはオリジナルのタレに漬けたジンギスカンを販売している精肉店が7店舗あります。それぞれジンギスカンを食べ比べするのも煮込みジンギスカンの楽しみ方のひとつです。ぜひ試してください。

問い合わせ 営業戦略課 (名寄庁舎3階) ☎01654③2111内線3342