

# しし汁



猪（いのしし）は、雲南の山奥では昔から食べられている食材。寒い冬、あつたまるには最高の料理です。

豚肉を代わりに使ってもおいしくいただけます。

## <材料 4人分>

1人前 202 kcal

猪肉	150 g	かぶ	100 g	しいたけ	1枚	ねぎ	1本
大根	100 g	里芋	中2個	白菜	100 g	味噌	70 g
人参	40 g	ごぼう	60 g	春菊	80 g	水	1000cc

## <作り方>

1. 猪肉は一口大の大きさに切り、水から入れて下ゆでする。  
火が通ったら水気を切ってボウルに移し  
酒（分量外）を加えてひたひたに浸しておく。
2. 大根と人参は5mmのいちよう切り、かぶはやや厚めのいちよう切りにする。  
里芋は皮をむいて一口大に切る。  
ごぼうはささがきにして水に浸してアク抜きをする。  
しいたけは薄切り、白菜は一口大に切る。  
春菊は3cmに切る。ねぎは斜め薄切りにする。
3. 大きめの鍋に水を入れ、大根、人参、かぶ、里芋、ごぼう、しいたけを加えて強火にかける。  
沸騰したら1の猪肉を酒ごと加えて火を弱め、白菜を加える。  
アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. ボウルに味噌を入れて少量の煮汁で溶かし、鍋に加える。  
味が薄いようなら味噌をさらに加えて味を整える。
5. 食べる直前に春菊とねぎを加えてさっと火を通し、器に盛る。

\*豚肉を使う場合は、下ゆでの必要はない。