



酸菜白肉鍋

酸菜という酸っぱい白菜の漬物を使った台湾の鍋料理
うす切りの豚バラ肉と一緒に鍋で煮て、お好みのタレをつけて
いただきます。酸菜的な味わいと深い旨みと酸味、芳醇な香りやユグ
が楽しめる体にうれしい発酵鍋です。



酸菜白肉鍋（スワンツアイバイローグオ）

材料（3人分）

白菜漬 1/2 玉分※

豚バラ薄切り肉 300g

油揚げ 1枚

シイタケ 3個

エノキ茸 1袋

だし汁 600ml

白菜漬のつけ汁 お好みの量

つけダレ

めんつゆ

パクチー、ニラ（それぞれ刻んでおく）

麻辣醬（マーラージャン）

沙茶醬（サーチャージャン）

ごま油 各適量

作り方

- ①白菜漬は食べやすい大きさに刻み、豚バラ肉、油揚げはひと口大に、シイタケ、エノキ茸は石づきを取り、お好みのサイズに切っておく。
- ②鍋にだし汁を入れて中火にかけ、白菜漬をたっぷり入れてひと煮立ちさせる。白菜のつけ汁も加えておく。
- ③豚バラ肉、油揚げ、シイタケ、エノキ茸の具材を入れ、グツグツと煮立ったら出来上がり。
- ④器につけダレを自分好みで入れ、鍋の煮汁で少しのぼし、煮立った具材を取り分けていただく。

※白菜漬

白菜漬はつけもとの「強力白菜漬の素（樽漬用）」「白菜漬の素」「あさ漬の素」を使えば、美味しくたっぷりおうちで漬けられます。

「強力白菜漬の素」は白菜 20 キロ、また「白菜漬の素」「あさ漬の素」は白菜 2 キロを漬けることができ、毎年ご好評をいただいております。酸菜白肉鍋には少し酸味のある白菜漬がぴったり！ぜひ挑戦してみてくださいね。

