



あ  
た  
か  
い  
鍋

## 2人前 ほうとうの作り方

### 1 野菜を用意する



かぼちゃおよび里芋…1口大、豚肉（または鶏肉）…適量、長ねぎ…斜め切り、椎茸（またはぶなしめじ等のきのこ類）…適量、油揚げ…1cm幅程度、人参および大根…薄いちょう切り、さやえんどう（彩り）など

※ 上記はおすすめ野菜です。使う野菜に制限、決まりはありません。お好みの季節の野菜をたっぷり入れてください。

### 2 麺、鍋の準備



麺の封を空け、袋に入れたまま、軽くもむようにして麺をほぐしておく。できるだけ大きな鍋を用意し、1,400cc 程度の水を沸騰させる。

※ 真空パックなので、麺が袋につきやすくなっています。  
※ 麺の袋の中に入っている「脱酸素剤」を取り出してください。  
※ ダシはお好みで入れてください。

### 3 野菜、麺を入れる



沸騰したら、肉類や季節の野菜（かぼちゃ、里芋、大根、人参、油揚げ、きのこ類等々）をたっぷり入れ沸騰するまで煮る。

再び沸騰したら、麺をよくほぐしながらバラバラと入れ、麺が柔らかくなるまで約10分ほど煮る。

### 4 味噌を入れる



麺が柔らかくなったら弱火にし、添付の味噌および長ねぎを入れ、更に2~3分程煮込んでから火を止める。

**ポイント** 野菜 → 麺 → 味噌・ねぎ の順番で入れます。

### 5 仕上げ



火を止めたままフタをし、数分間蒸らしたら出来上がりです。

かくし甲斐路めん

「ほうとう」以外にもいろいろな召し上がり方でお楽しみいただけます。

