

特集 おいしい鍋の

冬はなんといっても
鍋が一番！

囲み方



みんなで食べると
おいしいね！

早く、カニ
食べたいよ～



たくさん食べて
ちょうだいね

焦るな、焦るな
栄養を考えて
野菜も食うべし！

会話が弾むわが家の鍋タイム

冷え込みが厳しく、温もりが恋しい季節になりました。同時に、鍋ものの季節がやってきましたね。家族や親しい仲間同士で湯気が立ち上がる鍋を囲めば、身も心も、芯から温まります。

古くから囲炉裏文化が栄えた日本。部屋の中で小鍋を食すようになったのは、わずか200年ほど前のこと。おでんやすきやきなどが普及したのは、江戸末期の頃のことです。

ダシや中身を変えるだけで、いろいろな味が楽しめる、見た目も豪華で、助かる鍋料理。シンプルながら、洋風、和風、中華風、アジア風など、世界中の味が楽しめて奥が深い。

お鍋一つで何人分でも一度につくれて、肉や魚、野菜など、すべての具材を一緒に入れて煮るので栄養バランスも抜群。調理する人が一人で台所に立つ必要がなく、片付けも簡単！

と、いいことづくめの鍋料理。

寄せ鍋、水炊きは当たり前。今宵、新しい味にチャレンジしてみたいかなる、とっておきの鍋提案を、とくとご覧あれ。

鍋

鍋料理店の達人に聞く

おいじり鍋のつくり方

わが家の味もいけれど、専門店のプロの味にはかないません。鍋の達人に、おいしさの秘訣を聞いてみました。

ちゃんこ鍋「勝馬」

本物のちゃんこ鍋を
お腹いっぱい楽しもう



総料理長
大沼智康さん



【ちゃんこ味噌増鍋】
野菜、肉（鶏、豚）、魚介類など15種類。白味噌味、醤油味、キムチ味と3種類の味が楽しめる。締めは雑炊で食す。



両国の駅前にある

「ちゃんこ勝馬」元大

関湯馬「現・陸奥製菓

のお店でも有名で、

鶏がらとんこつで

5時間以上煮込み、十

分にタンシをとった秘伝

のスープが最高！ 白

味噌仕立てのさっぱり味と、醤油味、キムチ味と3種類の味が楽しめる。具材は、野菜、肉、魚介類など15種類。鍋が沸騰したところで、味噌味の場合は鶏がらで、醤油味の場合はいわしだんごを、スープで丸めて入れる。かくし味のゆずこしやうが、この店ならではの特製と、総料理長の大沼智康さん。

この時に魅せられ、老若男女問わず、

全国各地より遠く足を運ぶ人も多い。店

内のあちこちに、鶏島問をはじめ力士や

相撲関連の写真やグッズが、相撲ファン

には、この地でこの味はたまらない。



DATA
東京都墨田区向島2-13-7
TEL03-3632-8710
船越橋南国駅西口より徒歩1分
都営大江戸線向島駅より徒歩6分
営業時間
平日11:30~23:00
日夜11:30~22:30
無休

韓国家庭料理「舞朋夢」

新鮮な素材を
わが家で召し上げられ！



店主
宮本玲姫さん



【海鮮味噌鍋】
エビ、ワタリガニ、ムール貝、アサリ、魚、韓国カボチャ、豆腐、とうがらし、春雨などが盛りだくさん。味噌ベースとグリーンとうがらしのピリカラが食欲をそらせる。



横浜駅東口にほど近い朝

国家庭料理店「舞朋夢

（マキキム）「いつも

わが家のように帰って来

て」と名付けられた。店主

の宮本玲姫さんは、韓国

の宮本玲姫さんは、16年前に来

日し、結婚、ヨコハマで

トサイド地区にお店をオープンした。以来、故郷のおくまの味

を伝えている。常連客も多く、お店は地域の名なり場（もう一つ

の家題であり、みんなのオアシ（お母さん）である。

この日は、魚介類が豊富な「海鮮味噌鍋」と「ブチチゲ（鍋）」

をかついてもらった。「海鮮鍋」は、近くの横浜南中央卸売市場か

ら仕入れた新鮮な素材を使い、味噌、またはずみのあるキムチ味

で煮める。まきはとうがらしで調整。

「ごまんにんくはお好みでチヨイス

日本に合うマイルドなきまが舞

ブチチゲは、ソーセージやラムが案

から生まれたオリジナル鍋。どちらも

他店では味わえないボリュームと味だ。



DATA
横浜市神奈川区栄町5-1
ヨコハマポートサイドレイナ103
TEL045-451-3991
横浜駅より徒歩5分
※ランチタイム、ディナータイムあり。来店時は電話予約。または事前にお電話を要確認。

5つの色で簡単健康管理 鍋料理をよりヘルシーで 彩り豊かに

管理栄養士 杉本恵子

ますます人気の鍋料理

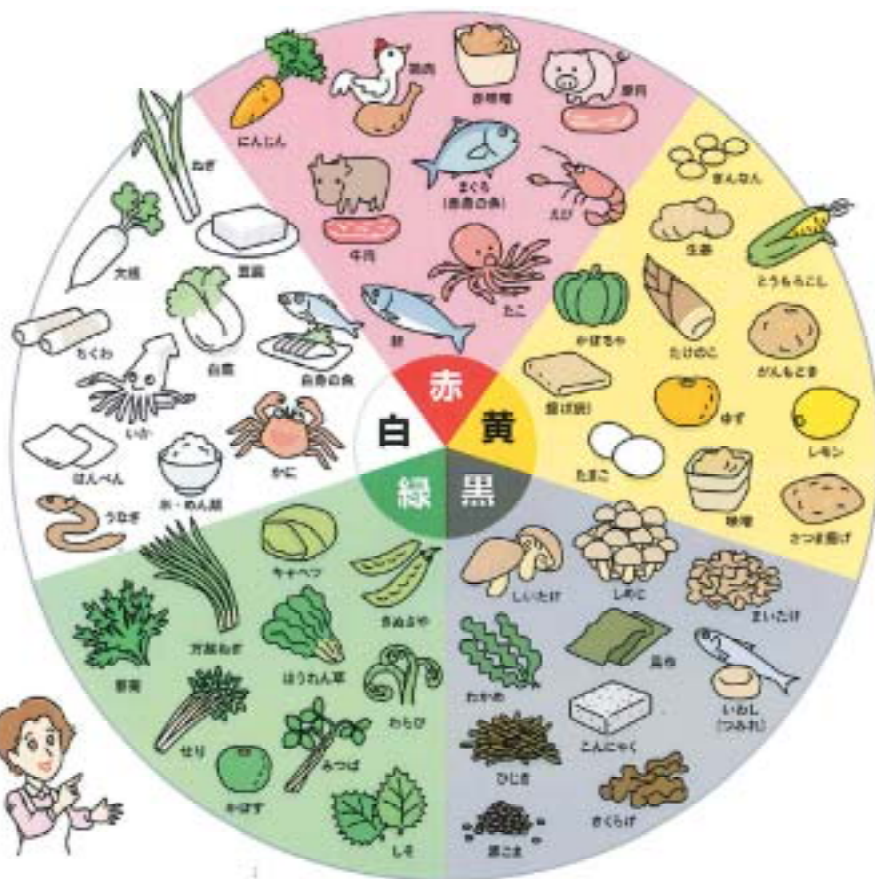
冬の定番料理として人気の鍋。最近健康意識の高まりを反映してか、食卓にのぼる回数も増えてきています。野菜を多く食べられるうえに、煮込んだ野菜や肉の旨味を含んだスープまでとり入れられる鍋料理は本当にヘルシー。調理が簡単なのもいいですね。



1956年神奈川県出身。相模女子大学食物学科卒業。管理栄養士として小田急百貨店に入社。その後、東京医科大学病院での研修を経て91年独立。130人の管理栄養士をネットワークし、企業・個人を対象に栄養管理を行う「ヘルシーピット」を設立。大手企業の栄養教育・相談を行う傍ら雑誌等で活躍。著書に「おいしく楽しく食材5色バランス健康法」(株式会社カザン)等。
<http://www.healthypit.co.jp>

また、鍋料理は洋風、中華風とどんな味付けにもアレンジが可能。タレの部分で好みの味に調整できるのも魅力のひとつです。以前友人からカナダでおでんパーティーを開催したところ、現地の方にとっても喜んでもらえたという話を聞きました。どんな国や地域、シチュエーションでも大勢で楽しく食べられる料理だと思います。鍋料理はパーティーやお祝いなどの豪華なおもてなし料理としても、家庭料理としても活躍させたヘルシー料理としても大活躍する、フレキシブルで懐の深い料理といえるでしょう。

5色バランス健康法による鍋食材分類チャート



赤 良質のたんぱく質、脂質を含む肉魚。特に魚には体にやさしい不飽和脂肪酸が豊富。にんじんなどの赤い野菜はベータカロチンも。

黄 畑の肉といわれる栄養価にすぐれた大豆製品のがんもどきや生揚げ、油揚げのほかビタミン類が豊富に含まれるゆず、かぼちゃ、ぎんなん等です。

黒 低カロリーで食物繊維、ミネラルが豊富に含まれる昆布、わかめ、ひじき等の海藻類、黒こんにゃく、きくらげ、きのこ類等意識して食べることが必要です。

緑 体の機能を整える働きのあるミネラル、ビタミンをたっぷり含む春菊、ほうれん草、ねぎ等の緑黄色野菜などが含まれます。

白 主食となるご飯、うどん等の穀類のほか、良質のたんぱく質を多く含む白身魚、はんぺん、豆腐。そして大根、白菜等の淡色野菜が含まれます。



食材5色バランス健康法による鍋料理

鍋料理をよりヘルシーに食べる方法として提案したいのが、彩り豊かな5色鍋。その基本となるのが「食材5色バランス健康法」。「赤、白、黄、緑、黒」の5色に分類した食材をバランスよく食卓に並べることで、バランスの良い食事ができるといえる健康法です。

私は以前より、みんなが食卓を囲んで楽しくおいしく食事ができ、なおかつバランスのよい食事はなくはないものかと考えてきました。健康のためとはいえ、栄養成分表を片手に、カロリー計算をしながら食物を摂取するのは、なかなか大変です。その点、食材を見たままの色で色分けし、それぞれ適量とり入れていく「食材5色バランス健康法」は、わかりやすく、誰でも楽しんで実践できます。たとえば、鍋料理だと味噌（黄）仕立てのスープに、緑黄色野菜（緑）、鶏肉（赤）、わかめ（黒）を入れ、最後にごはん（白）で雑炊にすれば、これだけでもう5色揃っています。ビタミンや繊維質、たんぱく質、ミネラルと栄養バランスもとれているでしょう。

この方法のルーツは東洋医学の陰陽五行で、現代の暮らしに合わせてアレンジしたものが「食材5色バランス健康法」です。歴史的、学術的にもしっかりとした裏付けのあるものです。

また、実際に1日3回の食事で5色の食材をとり入れる食事をしていくと、自然に多くの食材をバランスよく摂取できることがわかっていきます。5色の食材を使うので料理の彩りもアップし、食卓も華やか。食欲もわくことでしょう。

また、「5色の食材を1回の食事の中で揃える」という簡単な方法なので、お子さんに教えると「今日のお弁当は黒が足りない！」などと、すぐに反応を示します。食育の重要性が取り沙汰されていますが、こうして楽しく食に興味を持つことによつて、さらに食や栄養について詳しい知識を深めてもらいたいと考えています。

杉本恵子の食材5色バランス健康法に基づく健康鍋料理レシピ

もち肌鍋

美肌には黄・緑・黒

美肌をつくるためにはビタミンC、ビタミンA、ビタミンE、たんぱく質、食物繊維が必要。ほうれん草をはじめとした野菜からは各種ビタミン、食物繊維が、また揚ボールや鰻つくねからは良質のたんぱく質とコラーゲン、食物繊維、ビタミンAがとれます。女性の強い味方になるお鍋です。



家族健康鍋

糖尿病には緑・黒

糖尿病の方はカロリーコントロールが必要なので、普通の食事では満足感を得るのが難しいところです。でもお鍋なら野菜を食べることができます。野菜だけでは体をつくりあげるたんぱく質がとれないので、良質のたんぱく質「タウリン」を豊富に含んだいか、えびを利用することでこの問題点を解決。だし汁にもいか、えびの旨味が出て、低カロリーの満足食が家族の健康を支えます。



頭スッキリ、ハッキリ鍋

脳の活性化には黄・緑・黒

脳の活性は子どもだけではなく、お年寄りや中高年にも大切なことです。脳を活性化するには、DHAやEPAが必要。これらが豊富に含まれている鮭や鰻と、ビタミンたっぷりの野菜、体をつくるたんぱく質も、このお鍋の食材として使っています。子どもが大好きなカレー味にしました。



鍋の心得 十か条

その一
時には違った味付けや組み合わせに挑戦。

その二
冷蔵庫にある野菜など、具材はたっぷり。

その三
具材はあらかじめ、火が通りやすいように下ごしらえを。

その四
好き嫌いご法度。自分の好きな具ばかりを食べない。

その五
具が煮えていないのに慌てて食べない。冷静に食べ頃を見る。

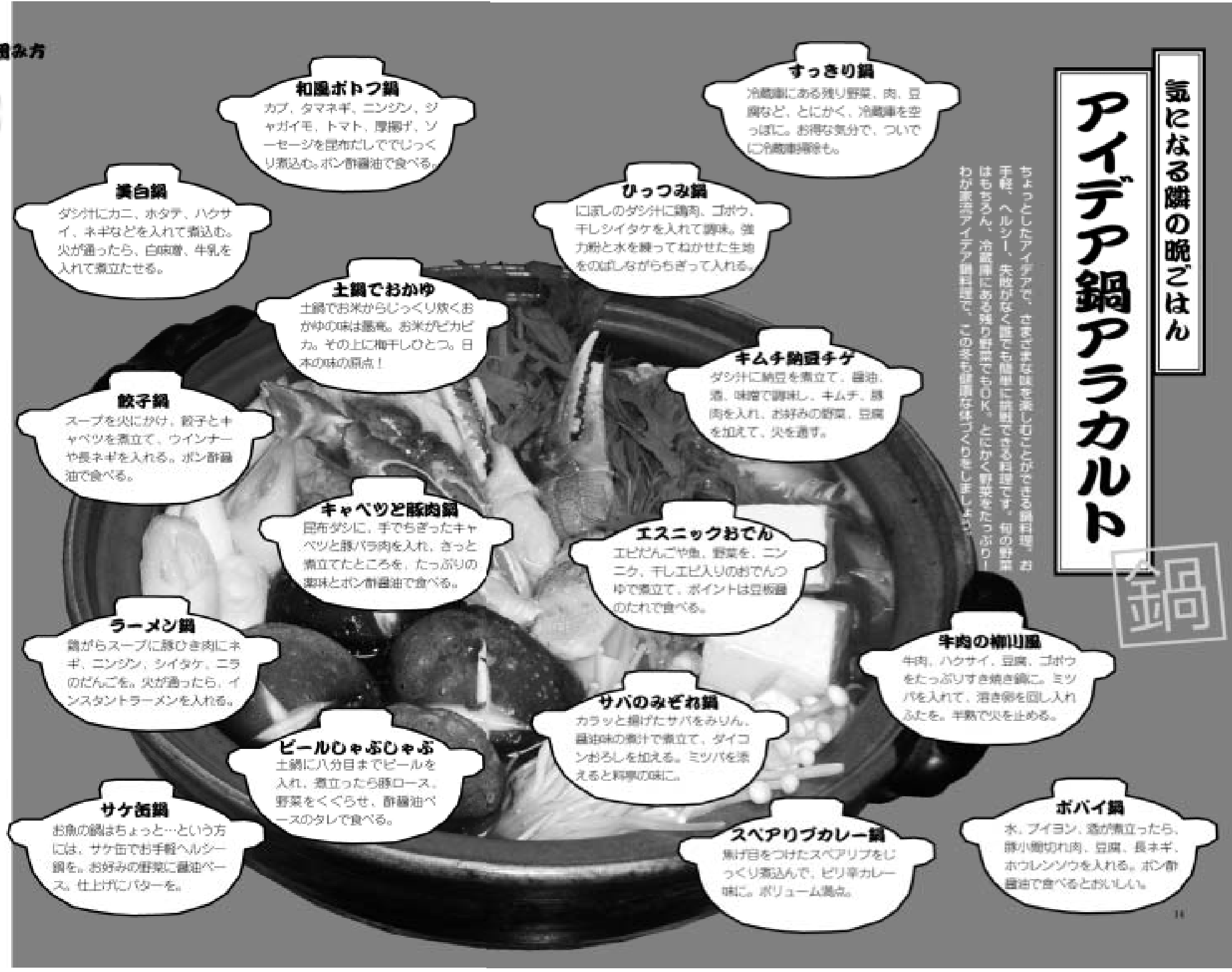
その六
薬味とタレでバリエーションを楽しむ。

その七
おじやに、麺に、お餅…。締めにもとことんこだわりたい。

その八
鍋の食卓に楽しい人間関係は持ち込まない。

その九
食べ過ぎ、飲み過ぎに注意。最後まで節度を持って。

その十
鍋はおもてなし料理の神様。わが家の自慢鍋を持って。



黄白鍋
ダシ汁にカニ、ホタテ、ハクサイ、ネギなどを入れて煮込む。火が通ったら、白味噌、牛乳を入れて煮立たせる。

和風ポトフ鍋
カブ、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、トマト、厚揚げ、ソーセージを昆布だしでじっくり煮込む。ポン酢醤油で食べる。

すっきり鍋
冷蔵庫にある残り野菜、肉、豆腐など、とにかく、冷蔵庫を空っぽに。お好きな気分で、ついでに冷蔵庫掃除も。

ひっつみ鍋
にぼしのダシ汁に鶏肉、ゴボウ、干しシイタケを入れて調味。強力粉と水を練っておかせた生地をのびしながらかき混ぜ入れる。

土鍋でおかゆ
土鍋でお米からじっくり炊くおかゆの味は最高。お米がピカピカ。その上に梅干しのとろろ。日本の味の原点！

餃子鍋
スープを火にかけ、餃子とキャベツを煮立て、ウインナーや長ネギを入れる。ポン酢醤油で食べる。

キムチ鍋頭チゲ
ダシ汁に納豆を煮立て、醤油、酒、味噌で調味し、キムチ、豚肉を入れ、お好みの野菜、豆腐を加えて、火を通す。

キャベツと豚肉鍋
昆布ダシに、手でちぎったキャベツと豚バラ肉を入れ、さっと煮立てたところを、たっぷりの薬味とポン酢醤油で食べる。

エスニックおでん
エビだんごや魚、野菜を、ニンニク、干しエビ入りのおでん汁で煮立て、ポイントは豆板揚げのたれで食べる。

ラーメン鍋
鍋からスープに豚ひき肉にネギ、ニンジン、シイタケ、ニラのだんごを、火が通ったら、インスタントラーメンを入れる。

牛肉の柳川風
牛肉、ハクサイ、豆腐、ゴボウをたっぷりすき焼き鍋に、ミツバを入れて、湯き鍋を回し入れるたを、半熟で火を止める。

ビールしゃぶしゃぶ
土鍋に八分目までビールを入れ、煮立ったら豚ロース、野菜をくぐらせ、酢醤油ベースのタレで食べる。

サバのみぞれ鍋
カラッと揚げたサバをみりん、醤油味の煮汁で煮立て、ダイコンおろしを加える。ミツバを乗えると料理の味に。

サケ缶鍋
お魚の鍋はちょっと…という方には、サケ缶でお手軽ヘルシー鍋を。お好みの野菜に醤油ベース。仕上げにバターを。

スベアリブカレー鍋
揚げ目をつけたスベアリブをじっくり煮込んで、ビリ辛カレー味に。ボリューム満点。

ポパイ鍋
水、パイオン、湯が煮立ったら、豚小骨切れ肉、豆腐、長ネギ、ホウレンソウを入れる。ポン酢醤油で食べるとおいしい。

アイデア鍋アラカルト

気になる隣の晩ごはん

鍋

ちょっとしたアイデアで、お家でできる味を楽しくもこなすのが鍋の醍醐味。お手軽、ヘルシー、失敗が少なく誰でも簡単に作れるのが理由です。旬の野菜はちぎるん、冷蔵庫にある残り野菜でもOK。とにかく野菜をたっぷり！わが家のアイデア鍋は、100%おうちで楽しむためのレシピです。

わが家の定番自慢鍋

それぞれの家庭の定番鍋料理をご紹介します。

洋風石狩鍋



旬の秋鮭に旬の野菜たっぷりの味噌風味で、北海道の味を味わう。鍋は、食べ盛りの孫が来た日の定番メニュー。普段は肉中心の食生活なので、この日は旬の秋鮭を。洋風石狩鍋のポイントは、バター味。食べる直前にバターを少し入れるだけで、孫たちの食欲がそそられます。（伊藤公子）



【ポイント】

味付けは、味噌味、醤油味、塩味、お好みで。仕上げにバターを入れると、味に深みが。

ハート豆乳鍋



豆乳鍋はじっくりコトコト。良質のたんぱく質や大豆イソフラボンなど、注目の栄養素がたっぷり！ニンジンやシイタケをハート型にくり抜くのがわが家流。白い鍋に彩りがきれい。鍋の表面にできた皮膜をさあ〜とすくい取って湯葉の出来上がり。レモン醤油でいただきます。（永安英美子）



【ポイント】

湯葉は、醤油にレモンかかぼすを入れ、お好みでごまをかけて食べる。京風に、ちょっと優雅に。

レンコンつみれ鍋



体が温まるヘルシーな「レンコンつみれ鍋」。レンコンをすりおろしてつみれに入れます。レンコンのビタミンCは熱や酸素で壊れにくく、レンコンの糸の成分であるムチンは粘膜を強くする働きもあります。これからの季節、かぜ予防にもおすすめの鍋です。（北原智美）



【ポイント】

つみれにニンニクのすりおろしを入れると、スタミナパワーアップのレンコン鍋に変身！

カニすき風雑炊



高価なカニをたらふくとはいきませんが、カニを堪能できる？わが家の「カニすき風雑炊」は、カニは少量でも満足できる、経済的カニすき。実は、メインは、カニすきのあとの「カニ雑炊」。カニの身を全部食べてしまわないで、締め雑炊用にとっておくのがポイント。（宇賀佐智子）



【ポイント】

雑炊用に残すカニの身が贅沢感を大幅アップ。きざみ海苔をトッピングして。

とっておきの鍋情報

材料費1人200円！
給料日前のお助け鍋



財布の中身が寂しいときの、究極のお手軽鍋をご紹介します。鍋に、ざっと洗ったもやし、ニラ、ブタばら肉を入れ、塩をパラパラ。ふたをして、蒸し焼きのようにする。ブタばら肉が白くなって、火が通ればOK。食べ方はポン酢醤油がオーソドックスだが、お好みでどうぞ。味つけに失敗はなく、シンプルでやみつきになる味。給料前に重宝する一品だ。

ひと手間かけて
究極のダイエット鍋



ダイエットマル秘テクニック。油揚げは「湯通し」代わりに、熱いうーロン茶でじゃぶじゃぶ洗い、お湯ですすぐ。こうすると表面の油がとれてサッパリ。また鶏肉を使うときはひと手間かける。鶏肉をゆで、粗熱がとれた鍋の中に「保冷剤」を投入。すると、表面に脂が固まってくるので、それを取り除いて調理する。よりヘルシーな鍋に変身だ！

おもてなし料理に最適
今、土鍋が熱い！



昔から大衆的要素の強い鍋料理だが、最近では「気持ちの贅沢」を楽しむようになり、レシピも充実。演出にもこだわりが出てきた。鍋も、調理器具から「器」としての存在に注目が集まり、デザインを重視する人も増えている。おもてなし料理の代表でもある鍋料理こそ、もっと「遊び心」を取り入れたい。比較的安価で手に入る2器目の土鍋を探してみよう！

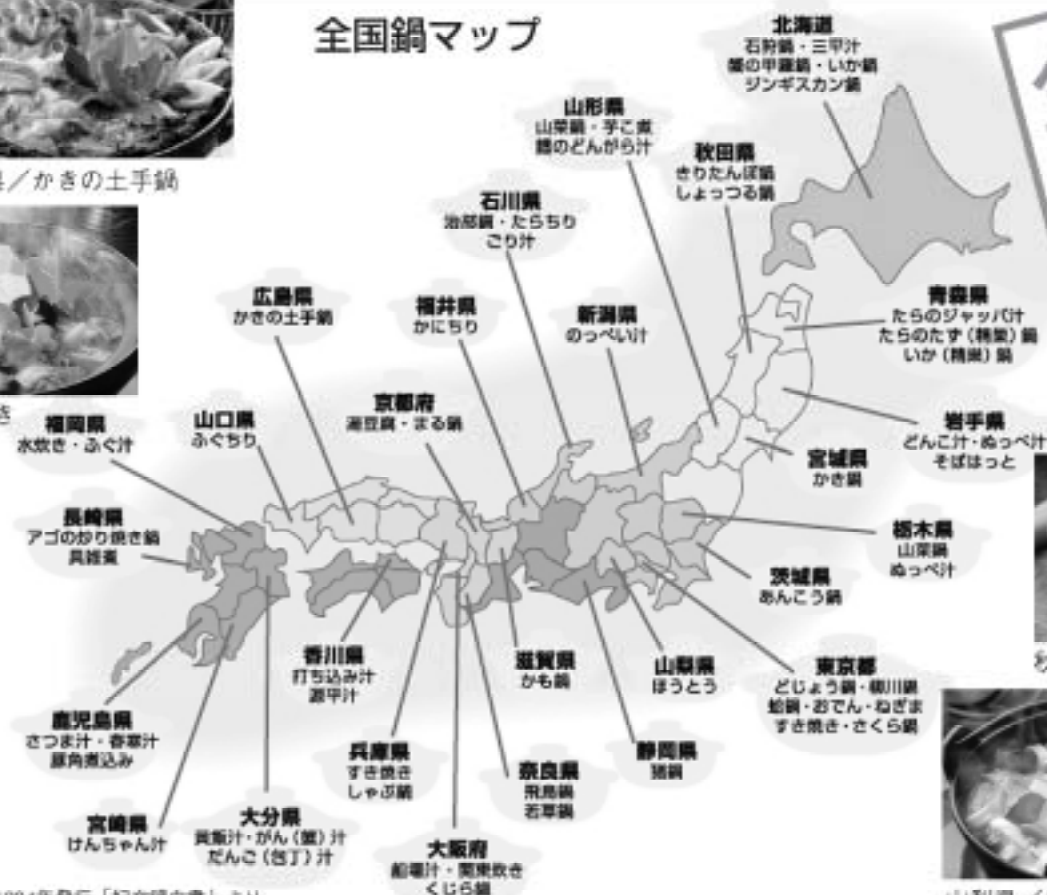


広島県／かきの土手鍋



福岡県／水炊き

全国鍋マップ



報道用資料 1994年発行「紀文鍋白書」より



秋田県／きりたんぼ鍋



山梨県／ほうとう