

料理：至高のもつ煮

参照 YouTube 動画：料理研究家リュウジのバズレシピ

動画タイトル：：これだけは覚えてほしい。冗談抜きで店開けるレベルでウマイ、にんにく 1 玉使って作る

【至高のもつ煮】

≪材料≫

モツ	500g（豚白モツを使ってます） もしあれば“てっぼう”がおすすめ
大根	300g
人参	150g
こんにゃく	1 袋
長ネギ	1 本（150g）
にんにく	1 玉 （2 片だけ後ですりおろして入れる）
生姜	10g
ごま油	大さじ 1
水	1 リットル
白だし	大さじ 4 （ヤマキのものを使ってます）
味噌	大さじ 4 （無添加のものを使ってます）
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
★仕上げに七味唐辛子	

《工程》

1. にんじんを半月切り 皮は剥かなくていい
2. 大根も皮付きのまま 4 等分に切る
3. にんにくの玉を下を切り落としてから平なもので上から叩いてから皮をむく
4. こんにゃくは 40 度くらいの水道水のぬるま湯でよく洗う
5. 洗ったこんにゃくを適当な大きさに切る
6. 長ネギは薄めに小口切りしてから辛みを抜くために水に漬けておく
7. もつ（下処理したい人は数回ゆでこぼして）
8. 大さじ 1 のごま油をフライパンにいれ温める
9. フライパンに豚モツを投入しごま油の香りをモツに移すように炒める
10. 次に大根とにんじんを投入
11. 油が行きわたったと思ったらこんにゃくを投入
12. にんにくを 2 片だけ残して投入し炒める
13. 軽く炒めたら水 1 リットルを容れる
14. 白だしをおおさじ 4
15. みりん おおさじ 2
16. 酒おおさじ 2
17. 無添加の味噌おおさじ 4
18. 鍋が沸いたら弱中火にして 50 分～1 時間頬茹でる
19. 50 分ほど煮込んだらすりおろしの生姜とにんにくを入れる
20. 数分煮込んだらネギをどかっと入れて完成
21. お好みで七味

※本稿は元動画を参照しておりますが、工程や材料などの編集や多少個人的に言い回しの脚色などありますので

忠実に文字に興しているわけではありません。忠実に知りたい方は元動画をご視聴くださいませ。