



プチヒリ鍋

材料（4～5人分）

あさり…500g
塩水…適量
昆布…10cm角2枚
水…1ℓ程度
春雨…100g
熱湯…適量
豆もやし…100g
プチヒリ…1玉
白マイタケ…200g

赤トウガラシ（輪切り）…適量
豚ばら肉…200g
塩…少々
粗びき黒こしょう…少々
（タレ）
しょうゆ…適量
和ガラシ…適量
白すりゴマ…適量



作り方

- 1 あさはりは5～6時間塩水に漬け、砂をはかしておく。昆布は1時間以上水に漬ける。春雨は熱湯で2～3分ゆで戻し、ざるにあげる。豆もやしは洗ってざるにあげ、水気を切る。
- 2 プチヒリは輪切りにして四分に分ける。土鍋の底に昆布を敷き、プチヒリの芯の部分と並べる。昆布の戻し汁は後で使うので、捨てずに置いておく。
- 3 2にあさり、豆もやし、小房に分けた白マイタケ、春雨を入れ、中央にプチヒリの葉の部分盛りつける。上から赤トウガラシを散らし、豚ばら肉を並べて塩と粗びき黒こしょうをふる。
- 4 3に昆布の戻し汁を入れて火にかけて、具材に火が通ればできあがり。スープをとんすいに取り、好みのタレで味つけしていただく。