



[www.bauzou.com](http://www.bauzou.com)

## ご家庭版 もつ鍋のレシピ（調理法）塩味編

### 【材料】塩もつ鍋 4人前

1. 新鮮な牛の小腸（冷凍ではなく生の状態の物が最良です。2cm程度に切って下さい。）約800g
2. 鷹の爪（輪切りにして中の種は除いたもの）・・・適量
3. キャベツ・・・半玉（5cm位に切って下さい。あまり小さいと食べにくいです。）
4. 牛蒡（ごぼう）・・・一本（お好みの切り方で良いです。出来れば薄く切るとスープと絡みます。）
5. ごま・・・適量（お好みでどうぞ）
6. 塩（ご家庭では精製塩で充分ですが、こだわる方は良い物をお使いください。）・・・適量
7. 出汁・・・ 1. 5リットル（かつおと昆布で引いてください。）
8. ニンニク・・・少量（三片位を薄切りにします。）
9. 日本酒・・・1リットル（下処理用なので安価な料理酒で大丈夫です。）
10. ニラ（5cm程に切った物）・・・2束
11. 豆腐・・・片栗粉をまぶし揚げた物を入れると秀逸です。面倒なら生でも良いです。

### 【調理手順】

1. 2cm位に切った牛の小腸を塩でもんだ後、たっぷり日本酒をふりかけ更にもみます。
2. もんだもつ肉をたっぷりのお湯で5分ほど茹でます。
3. 茹でたもつ肉を氷水で冷やした後、ザルにあげ水切りをします。これでもつの下処理の完了です。
4. 出汁（だし）を引きます。塩で味付けします。煮詰まりますので、ちょっと薄い位が良いと思います。
5. キャベツ、ゴボウ、ニラ、豆腐、もつをバランス良く盛り付けます。  
ニンニクをスライスした物をスープの水面に配置します（よく火を通す為。）  
お好みで鷹の爪をパラパラとふりかけます。ごまをかけても美味しいです。

※お断り：この製法は横浜もつ鍋ばう蔵の1レシピであり、博多風もつ鍋のレシピとは異なります。当店のもつ鍋は京風です。本来の博多風のもつ鍋は醤油味が正統派とされています。塩の代わりに濃い口醤油や九州醤油（甘いタイプ）で味付けを楽しんでみても宜しいかと存じます。辛いお味が好きな方は一味唐辛子などを使ってみてはいかがでしょうか。決まったルールなどはございませんので、お好みの味を探してみてください。生もつの状態で鍋に入れる事もございますが、いくら新鮮なモツ肉でもアンモニア臭が発生いたします。その臭い消しの為に多目のニンニクが必要となります。博多風にアレンジしたいのであれば、すりおろしニンニクをたっぷり入れて頂ければ、すぐそれなりの味変が見込めます。ニンニクは整腸作用が強いので、良く火を通した方が宜しいかと存じます。また最後にチャンポン麺を硬めに茹でた物を投入したり、硬めに炊いた御飯を入れ雑炊にされると格別かと存じます。雑炊に玉子を入れられる場合は御飯投入後、沸騰したらすぐ入れられ加熱を止められると余熱で玉子が丁度良い塩梅でお召し上がり頂けるかと存じます。鮮度の良いもつ肉を入手して楽しいもつ鍋ライフをお楽しみ下さい。面倒なら是非ばう蔵をご利用下さい。（笑）当店ではより良い食文化の発展を望んでおります。

※ このレシピに関しましてサポートやクレームはお受けしておりません。予めご了承いただければ幸いです。再配布は歓迎いたします。著作権は放棄いたしますので、ご自由にご活用下さい。