

## 年越しそば 鴨と揚げそばがきの治部煮風



### 材料(4人分)

鴨肉(だき身)	1枚
そば粉	100グラム
水	適量
白菜	6枚
青菜(小松菜、ほうれん草)	1/2
人参	1/3本
キノコ	適量
油	適量
水菜	少々
長ネギ	1本
わさび	適量
七味	適量
小麦粉	少々
つゆ	
かつおだし	500cc
そば用返し	60ml ~ 70ml
セイロ	4人分
酒	50ml

### 作り方

- ①鴨肉の脂身は取り除き、皮目にスジを入れる  
皮に焼き目を付けて冷ましてから、包丁で切れる程度に冷凍しておく
- ②そば粉は適量の水で溶き、そばがきを作ってから、スプーンで丸めて油で揚げしておく
- ③白菜と青菜は茹でて水気を絞っておく  
白菜3枚づつ上下交互に広げ、青菜を乗せてノリ巻き  
の要領で巻いておく
- ④人参は3ミリ程度の輪切りか飾り切りにし茹でておく
- ⑤キノコは小房にわけておく
- ⑥水菜は4~5センチの長さに切り分ける
- ⑦長ネギは1/2本を長めの斜め切りにし、残りは薬味用に小口切りにする
- ⑧鴨肉はそぎ切りにして小麦粉を薄くまぶす
- ⑨白菜は5センチ位の長さに切る
- ⑩鍋にだし汁、返し60リットル程度で、かけ汁位の汁を作り、鴨肉、野菜、薬味を入れて煮る
- ⑪鍋の中身を取り分け、残った煮汁に少量の返しを加え、味を整えてそばのつけ汁にする  
(そばしゃぶにしても良い)