心も体もぽっかぽか♪

冬の定番料理といえばお鍋！！

すき焼き

大人から子どもまで大好きな「すき焼き」

地域によって材料や調理法は様々です。

その日の気分で楽しみかたを変えてみてはいかがでしょうか？

関東　　煮る！　割下が決め手！

①鍋にぎゅうしを塗ります。

②ながネギを香りが出るまで焼き、その後肉を入れます。

③白菜などの野菜と割下を入れて煮込みます。

④煮えたら、お好みで生卵を付けて食べます。

関東では　鍋　の扱いです。

グツグツ煮ることによって、肉と野菜の旨味が溶け出し、まろやかなおいしさを味わうことが出来ます。

関西　　焼く！　肉のおいしさが主役！

①ぎゅうしを塗った鍋で肉を焼きます。

②砂糖、お酒、醤油を加えます。（まずは肉を味わいます）

③追加の肉を焼いて、水気が出やすい白菜などの野菜から順番に加えていきます。

④煮えたら、お好みで生卵を付けて食べます。

関西では　焼肉　の扱いです。

濃厚でしっかりした味と、ガツンとした肉のおいしさが楽しめます。

※割下…だしじるに醤油、砂糖、みりんなどで調味した煮汁。その割合は人の好みにより異なります。

地方によって変わる「すき焼き」

かつて北海道や新潟県では「豚すき」が一般的で、牛肉が高級ひんだったため、豚肉を使っていました。

山形県おきたま地方は、肉を野菜や割下の蒸気で蒸して食べます。

脂の融点が低い米沢ぎゅうを直接鍋に当てると、脂が抜けきってしまうという考えから生まれた製法です。

愛知県尾張地方では、名古屋コーチンを使ったとりすきを「ひきずり」と呼びます。

とりすきは滋賀や奈良でも食べられています。

九州地方は、作り方は関西地方と似ていますが、砂糖を多く使用した甘めの味付けが特徴です。

番外編

★ろさんじんふうすき焼き

肉を焼いて食べ、野菜を煮て食べるの繰り返しで砂糖は使いません。

卵以外にも大根おろしをかけて食べます。

すき焼きの甘さが苦手なかたでも楽しめる作り方です。

★ 海鮮すき焼き

「魚すき」「カニすき」

魚は冬においしいサワラやブリなどを使います。

編集：片桐、後藤、波木