

◆手打ちカボチャほうとう◆

●手打ちカボチャほうとうの作り方

カボチャほうとう

12人前



カボチャほうとう

準備するもの（1人前）

- ・ 麺
強力粉(70g)、塩(少々)、水(30g)、打ち粉(少々)
- ・ だし汁(カップ1杯)
カップ1杯の水+だしの素で可、味噌(30g)
- ・ 具材
豚肉(30g)、里いも(15g)、大根(20g)、にんじん(20g)、かぼちゃ(30g)、油揚げ(5g)、
長ネギ(10g)、しめじ(1/4株)、しいたけ(2枚)

1. 野菜など具を切る

- ① 里いもは皮をむいて厚さ1cmほどの輪切りにする。
- ② にんじん、大根はいちょう切りにする。
- ③ しめじは石づきを取ってわける。
- ④ かぼちゃは種とアラを取ってくし形に切る。
- ⑤ 油揚げは(お湯をかける)油抜きしてから1cm幅の短冊切りにする。
- ⑥ ねぎは小口切りにする。
- ⑦ 豚肉は3cm程度に小口切りする。



1-①



1-②



1-②



1-④



1-⑤



1-⑤

2. 鍋にだし汁を入れ具を煮る

- ① だし・しいたけ・かぼちゃ・里いもを加え、かぼちゃが柔らかくなるまで水から煮る。
- ② 残りの野菜(大根・にんじん)と油揚・豚肉を全部加えさらに煮立たせる。

3. 麺を入れる

- ① 煮立ったら、麺をほぐしながら入れ、アクを取りながら柔らかくなるのを待つ。
- ② 打ち粉をつけたまま麺を入れることにより、とろみ・コクがでるので、粉をはらわないで、そのまま入れる。
- ③ 麺が、鍋の底についてしまわないように、こまめにかき混ぜる。
- ④ 麺を入れて沸騰したら、さし水を入れて麺のゆで具合を見る。
麺を1本とりだし、ちぎってみて、芯まで透明感があればOK(8分くらい煮る)。



1-⑥

4. 味噌を入れる

- ① 味噌を2,3回くらいに分けて入れ、味をみながら増やして好みの味に整える(5分ほど煮る)。
- ② 味が決まったら、風味がなくならないように、長い間煮込まないようにする。
※ 味付けの目安は、みそ汁よりやや濃い目ぐらい
- ③ 長ネギを入れて約1分煮ればできあがり。

◆鳥モツ煮◆

●鳥モツ煮の作り方

鳥モツ煮	12人前
------	------



鳥モツ煮

- ① もつの下ごしらえ：
もつは水で洗って一口大に切る。

A【レバー】

ハート型（赤）が二つあり、白く細いひも状の部分でつながっている。ハート型部分だけを使い、食べやすく小さく切り分ける。レバーに黒緑色の部分があれば、苦味があるので切り取る。

B【砂肝】

玉状のものが2つくっついているので、繋がっている白い部分をカット。赤い部分の中の少しピンク色のところも、硬くなるので捨てる。残りを食べやすく小さく切る。

C【はつ】

レバーについてるはつ(心臓)は、周囲の脂の塊を切り取り、縦に半分に切り開いて包丁の先で黒い血の塊を取り出す。
(スーパーでは、レバーとセットになっていることがある)

D【ひも】

長いひも状のものなので、3cmくらいに切り分ける。

- ② 洗って水を切る：
ボウルにたっぷり水を入れる。もつをザルに上げ、ボウルの水ですすぎ洗いして水を切る。
- ③ 水、調味料(a)、生姜を入れ煮たてる
鍋に水と調味料(a)と生姜を入れて強火にかける。
- ④ 沸騰したらもつを入れる
煮汁が沸騰したら、もつを入れる。
- ⑤ アクをすくいながら強火で煮る
煮立ったら、アクをすくい取りながら、強火で煮続ける。
- ⑥ 煮汁が少なくなったら、鍋をゆすって煮からめる
煮汁が殆どなくなったら、鍋をゆすって煮汁をからめ、ツヤ良く仕上げる。
- ⑦ 盛り付けて一味唐辛子をふる
器に、野菜ともつ煮を盛り合わせ、一味唐辛子をふりかける。
付け合わせは、千切りしたキャベツとたまねぎにマヨネーズを絞りかけ、花かつおを天盛りする。



①



C



A



D



B



②



⑤



③



⑥



③



⑦



④



⑦



⑦

※ 旨く作るポイント

アクをすくい取ることと、強火でガンガン煮詰めること(旨く作るコツ)。

最初から最後まで蓋はしない。

鳥もつは、新鮮な赤みが勝ったものを使う（鮮度が落ちると黒ずんだ色になる）。

※ 材料の仕入れ状態でモツの一部を胸肉に変更することもある。

カボチャほうとう・鳥モツ煮レシピ表

											参加人数	12人		
① カボチャほうとう														
品名	単位	摘要	1人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		12人前		単価	購入数量	1人前	12人前	購入金額	
手打ちほうとう麺	g	小麦粉	70.00		70.00		840.0		500円/1000g	1.0袋	35円	420円	500円	
かぼちゃ	切れ	くし形	0.08	30.0g	0.08	30.0g	0.9	360.0g	200円/1個	1.0個	15円	180円	200円	
さといも	個	輪切り	0.19	15.0g	0.19	15.0g	2.3	180.0g	54円/1個	3.0個	10円	122円	162円	
にんじん	本	いちょう切り	0.09	20.0g	0.09	20.0g	1.0	240.0g	54円/1本	2.0本	5円	56円	108円	
大根	本	いちょう切り	0.02	20.0g	0.02	20.0g	0.3	240.0g	150円/1本	1.0本	3円	40円	150円	
長ネギ	本	小口切り	0.07	10.0g	0.07	10.0g	0.9	120.0g	103円/1本	1.0本	8円	91円	103円	
しいたけ	枚		2.00	26.0g	2.00	26.0g	24.0	312.0g	40円/1個	24.0枚	80円	960円	960円	
しめじ	株		0.25	12.5g	0.25	12.5g	3.0	150.0g	162円/1株	3.0株	41円	486円	486円	
油揚げ	枚		0.09	5.0g	0.09	5.0g	1.0	60.0g	66円/1枚	2.0枚	6円	68円	132円	
豚肉	g	細切れ	30.0g		30.0g		360.0g		0.8円/ g	360.0 g	23円	279円	279円	
水	カップ		1.0	200.0g	1.00	200.0g	12.0	2400.0g	95円/2000ml	2.0本	10円	114円	水道水	
和風だし（顆粒）	小さじ	本だし	0.4	1.6g	0.40	1.6g	4.8	19.2g	349円/1袋	1.0袋	5円	56円	349円	
味噌	大さじ	有機味噌	1.7	30.0g	1.74	30.0g	20.9	360.0g	322円/375g	1.0ﾊﾟｯｸ	26円	309円	322円	
重量(Kg)・カロリー(Kcal)/1人前当り					重量 453g		カロリー 208kcal							
合計（材料）					購入価格/1人前		312円				265円	3,181円	3,750円	
② 鳥モツ煮														
	単位	摘要	4人前 (ﾊﾞｰｽ)		1人前		12人前		単価	購入数量	1人前	12人前	購入金額	
鳥もつ（ハツ）	g		175.0		43.8		525.0		0.7円/ g	525.0 g	32円	386円	386円	
鳥もつ（ﾊﾞｰﾊﾞｯﾄﾞ）	g		175.0		43.8		525.0		0.7円/ g	525.0 g	32円	386円	386円	
鳥もつ（砂肝）	g		250.0		62.5		750.0		0.7円/ g	750.0 g	46円	551円	551円	
生姜	枚	薄切り	5.0	3.5g	1.3	0.9g	15.0	10.5g	216円/1個（3片）	1.0個	5円	55円	216円	
水	カップ		1.0	200.0g	0.3	50.0g	3.0	600.0cc	95円/2000ml	1.0本	2円	29円	水道水	
酒	大さじ	a	4.0	60.0g	1.0	15.0g	12.0	180.0g	204円/300ml	1.0本	10円	122円	204円	
みりん	大さじ	a	2.0	34.5g	0.5	8.6g	6.0	103.5g	204円/300ml	1.0本	6円	70円	204円	
醤油	大さじ	a	4.0	69.0g	1.0	17.3g	12.0	207.0g	292円/450ml	1.0本	11円	134円	292円	
砂糖	大さじ	a	3.5	34.1g	0.9	8.5g	10.5	102.4g	135円/500g	1.0袋	2円	28円	135円	
一味唐辛子	小さじ	少々	1.0	2.0g	0.3	0.5g	3.0	6.0g	140円/16g	1.0本	5円	56円	140円	
キャベツ	適量	千切り	2.0枚	80.0g	0.5	20.0g	6.0	240.0g	216円/1個	1.0個	6円	74円	216円	
たまねぎ	個	薄切り	0.3	54.8g	0.1	13.7g	0.8	164.3g	54円/1個	1.0個	3円	41円	54円	
鰹節	大さじ	適量	3.0	18.0g	0.8	4.5g	9.0	54.0g	322円/1袋(50g)	2.0袋	29円	348円	644円	
マヨネーズ	小さじ	少々	4.0	19.0g	1.0	4.8g	12.0	57.0g	292円/1ﾌｨｰｽﾞ(450g)*	1.0本	3円	37円	292円	
重量(Kg)・カロリー(Kcal)/1人前当り					重量 214g		カロリー 183kcal							
合計（材料）					購入価格/1人前		310円				193円	2,316円	3,718円	
③ その他（雑費）														
					1人前		12人前		単価	購入数量	1人前	12人前	購入金額	
ゴミ袋	枚	ﾋﾞﾆｰﾙ袋	70L用(半透明)						108円/90L・8枚	0.0袋	円	円	円	
麺打ち下敷き(ゴミ袋)	枚	ﾋﾞﾆｰﾙ袋	90L用(半透明)業務用				8.0枚		108円/90L・8枚	1.0袋	円	円	108円	
フードパック	枚	そば持帰り	10枚入り						108円/10枚	0.0袋	円	円	円	
ペーパータオル	個	拭き取り用	150枚入り				30.0枚		108円/1箱	1.0箱	円	円	108円	
輪ゴム	個		80g入りカラー6cm						108円/1箱	0.0箱	円	円	円	
ガスボンベ	個	携帯コンロ	麺ゆで用				2.0本		292円/3本	1.0ｹｰｽ	円	円	292円	
合計（雑費）					購入価格/1人前		42円				円	円	508円	
小計（材料）		① カボチャほうとう											3,750円	
		② 鳥モツ煮											3,718円	
		③ その他（雑費）											508円	
合計（材料） + （雑費）											①+②+③			7,976円
参加数12名・1人当り													665円	