

# 鬼怒の船頭鍋(上鍋) レシピ

## 【できあがり】



江戸時代、宇都宮市を流れる鬼怒川を行き交う船は、強力な運送手段でした。「鬼怒の船頭鍋」は、その船を操る船頭さんたちが地元の食材を使って食べていたと考えられる料理を「鬼怒の船頭鍋愛好会（現在は鬼怒の船頭鍋保存会）」によって復元したものです。

このレシピは、地域に伝わる作り方を給食用にアレンジしています。

| 【材料】   | 4人分       |
|--------|-----------|
| 鮭(角切り) | 50g       |
| 白菜     | 60g(葉1枚分) |
| ねぎ     | 24g(10cm) |
| 里いも    | 48g(2個)   |
| にんじん   | 28g(1/5本) |
| ごぼう    | 24g(5cm分) |
| 大根     | 72g(2cm分) |
| しいたけ   | 12g(1個)   |
| 木綿豆腐   | 60g(1/5丁) |
| 油揚げ    | 16g(1/2枚) |

| 【材料】   | 4人分           |
|--|---------------|
| うどん生地  | 80g           |
| 手づくりする場合は、うどん粉70gにお湯を加えて粘りが出るまでこねたら、のばして三角形に切り、下茹でします。きしめんやほうとうで代用しても良いです。 |               |
| しょうゆ   | 2.4g(小さじ1/2)  |
| 酒  | 16g(大さじ1)     |
| みそ   | 28g(大さじ1と1/2) |
| 鶏がらスープの素   | 40g(小さじ1)     |
| かつお節   | 8g            |
| サラダ油   | 4g(小さじ1)      |
| 水  | 360ml         |
| 七味唐辛子  | 少々            |

## 【作り方】

- 白菜は色紙切り、ねぎは斜めに薄切り、里いもは半月切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。
- ごぼうは半月斜め切りにし、あく抜きする。
- 豆腐は1.5cmの角切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
- 鮭は下ゆでし、油揚げは油抜きをする。
- うどんの生地は3cm程度の三角形に切り、下ゆでする。
- 油でごぼうを炒める。にんじん、大根を加え、さらに炒める。
- かつお節でとっただし汁を加える。
- 里いも、しいたけを加える。
- 白菜を入れ、具材がやわらかくなってきたら、しょうゆ、酒、鶏がらスープの素を入れる。
- みそを入れたら、鮭、ねぎ、油揚げを加える。
- 最後に5のうどん生地を入れる。

## ちょっと一言

上鍋は、流れに逆らって引き上げる体力を維持するために、腹持ちの良い小麦粉の生地を使い、みそ味に仕上げています。

給食で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>

QRコード (スマートフォン  
タブレット用)

