

# 👑 むちゅなべ 👑



## Q 『むちゅなべ』とは？

むつ市や下北のうまいものを一つの鍋に詰め込んだ、寒い時期にぴったりの美味しい鍋です。

名前は、むつ市のキャラクター「ムッシュ・ムチュラン」  
「世」の『むちゅ』と、「食べたら夢中になる」の『むちゅ』  
を掛け合わせて命名しました。

## 作り方

- ①事前にボウルに塩を適量入れ、フタをしてアサリの砂抜きをします。
- ②野菜、豚肉を食べやすい大きさ（一口大）に切り分けます。
- ③ヤリイカのわた（内臓）をとり、胴体を輪切りにします。
- ④マダラを一口大に切り、一度、別に用意した熱湯にくぐらせた後冷水に浸します。  
※骨抜きを忘れずに！
- ⑤鍋にアサリと切った野菜を入れ火にかけ、沸騰したら豚肉を入れます。  
※ジャガイモは火を通しすぎると崩れやすいのでご注意！
- ⑥熱したフライパンにほたてを投入し、下北ワインを入れ炒めます。
- ⑦沸騰し材料に火が通り始めたら、③・④・⑥を加えます。
- ⑧具材に火が通ったら、みそ・牛乳・バター・醤油を加えて完成です！

## 材料（2～3人分）

1. 大畑産豚肉（細切）---100g
2. 陸奥湾産ほたて ---5～10個
3. 大畑産ヤリイカ ---1杯
4. 脇野沢産マダラ ---4切れ
5. 陸奥湾産アサリ ---10～20個
6. 斗南丘牧場の牛乳 ---100cc（お好みで）
7. 下北ワイン（白・スチューベン）---100cc
8. 白菜 ---1/8株
9. にんじん --- 中型 1/2本
10. 長ネギ ---1/2本
11. 生椎茸 ---4～5個
12. しめじ ---1パック
13. ジャガイモ ---4個
14. バター --- 大さじ1（お好みで）
15. 塩 --- 小さじ1
16. 合わせみそ --- 大さじ3
17. 醤油 --- 小さじ1
18. 水 ---500cc
19. 美味しい料理を作る熱い気持ち --- いっぱい♥