



4



今回はほうとうに使用する出汁なので、鰹節の欠片が入っていても気にならないので、菜箸で大きい出汁ガラを取り除きます。それだけでも鍋底に小さい欠片が残っている程度です。

5



出汁の準備をしている間に食材の下準備を進めます。大根と人参は皮を剥いて、半月切りやいちちょう切りにします。厚みは5mmくらいが丁度良いです。

6



長ネギは表面を軽く洗ってから、へタの部分を切り落として、残りの部分を斜め切りにします。

7



かぼちゃはスプーン等で種と綿を丁寧に取り除きます。ふんわりとラップを掛けて、電子レンジ600Wで5分程加熱します。柔らかくなるので、少し冷ましてから切ります。一口サイズに切り分けてください。



8



出汁とは別の鍋に、大根と人参が全て水をかぶる程度に水を張って、中火で10分～15分程下茹でをします。

9



出汁に下茹でした大根と人参を入れて、中火で火に掛けます。しっかりと下茹でをしていれば、短い時間でも柔らかくなり味がしみ込みます。

10



2～3分程人参と大根を煮たら、かぼちゃを入れます。ほうとうの場合は煮崩れしても問題ないので、向きを気にする必要はありません。

11



かぼちゃを入れてから煮続けて、出汁が温まってきて、鍋底から泡が出てきて、グラグラしてきたらしめじを入れます。入れるきのご類はお好みです。沸騰の少し前に入れると、しっかりと火が通りつつ香りも残す事が出来ます。

12



出汁が沸騰したら、豚肉・長ネギ・油揚げを入れます。すぐに火が通るので、沸騰してから入れてください。

13



豚肉に火が通って色が変わったら、料理酒・みりん・白味噌を入れて味を整えます。お味噌によって味の濃さは変わりますので、大さじ1杯分ずつぐらいで少しずつ様子見で調整してください。

14



お味噌が溶けたら、きしめん（ほうとう用の麺）を入れます。生麺のまま入れる事でお汁にとろみが出ます。しっかりとほぐしながら2～3分煮込めば完成です。

15



しっかりとしたお出汁をベースにかぼちゃの甘みがふんだんに広がるほうとうの出来上がりです。