

# おいしい高麗鍋の作り方 How to cook Komanabe



警告 取扱い説明をよく読んで安全に正しくお使いください。  
● 発火、火災の恐れあり  
● 使用中、その場を離れることは必ず禁ず。  
● 可燃物、可燃物の近くで使わない。  
● 鍋の底や壁に油や水分がこぼれない。  
注意 ● 鍋の底に焦げがこびりついておくと、火災の原因になります。必ず定期的に焦げを落とすようにしてください。  
● 鍋の底に焦げがこびりついておくと、火災の原因になります。必ず定期的に焦げを落とすようにしてください。  
● 鍋の底に焦げがこびりついておくと、火災の原因になります。必ず定期的に焦げを落とすようにしてください。

MADE IN 4班

# 高麗鍋とは？？？ 『What is Koma Nabe？？？』

高麗鍋とは日高市の郷土料理。

**Komanabe is traditional hidaka food.**

普通のキムチ鍋との違いは高麗人参と日高市の地元の野菜を使って作る所です。

**The difference from regular kimchi hot pot is that it is made with ginseng and local vegetables from Hidaka City.**

高麗建立1300年を記念して作られた地元で愛されている料理です。

**This is a locally loved dish created to commemorate the 1300th anniversary of the founding of Goryeo.**

# 高麗鍋食材 Materials 〔4人前〕

豚こま肉 Chopped pork

:200g

人参 Carrot

:1/4本(いちょう切り) 1/4(Ginkgo cut)

えのき Enoki

:1/2束(根元を切り半分) 1/2

生椎茸 Raw shiitake mushrooms

:3枚(石づきを切っていちょう切り) 3(Ginkgo cut)

白菜 Chinese cabbage

:1/8株(ざく切り) 1/8(Coarsely chopp)

にら Chive

:約25g(3cmくらいに小口切り) 25g(cut into small piece)

ねぎ Green onion

:1/2本(小口切り) 1/2(cut into small piece)

**豆腐 Tofu**

: 1/2丁 1/2 block

**しらたき Shirataki**

: 30g(ザルに取り水気をきる) Drain in a colander

**砂糖 Sugar**

: 大さじ1/2 1/2 tablespoon

**みりん Mirin**

: 小さじ1 1teaspoon

**醤油 soy sause**

: 小さじ1 1teaspoon

**白菜キムチ Chinese cabbage kimchi**

: 120g

**にんにく garlic**

: 小さじ2 2teaspoon

**味噌 miso**

: 大さじ1/2

# 作り方 How to cook

- ①豚こま肉は食べやすい大きさに切り小さいボウルに入れ  
砂糖大さじ1/2、みりん小さじ1、しょうゆ小さじ1をいれ下味をつける  
Chopped pork in a bowl and add the 1/2 table spoon sugar and  
1 teaspoon mirin , 1 teaspoon soy sause.
- ②野菜を切る  
Cut vegetables.
- ③熱したフライパンに油を入れ中火でにんにく小さじ2と豚肉を炒める  
Put oil in a hot frying pan  
Stir-fry the garlic and pork over medium heat.

④人参を入れる

Add carrots.

⑤人参が柔らかくなったら、えのき、白滝、生椎茸、白菜を入れる

When the carrots are soft, add the enoki mushrooms, shirataki fresh shiitake mushrooms, and Chinese cabbage.

⑥みりん小さじ1、醤油大さじ1、味噌大さじ1/2、白菜キムチを入れる

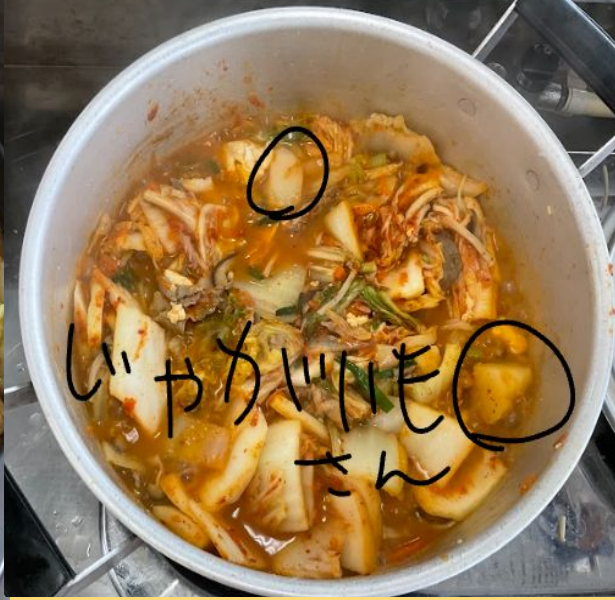
Add 1taespoon mirin, 1tablespoonsoy sauce, 1tablespoon miso, and Chinese cabbage kimchi.

⑦豆腐、ニラ、ネギを入れ、蓋をして蒸し焼きにする

Add tofu, chives, and green onions, cover, and steam-fry

おすすめのアレンジ!

Recommended arrangement!



うどん  
udon noodles

じゃがいも  
potatoes

チーズ  
cheese