

豚肉と春菊の しよつつる鍋

秋田市・伊藤農園さんの
オススメレシピを
元にご提案します。



材料 (4人分)

豚バラ肉	200g
春菊	300g
木綿豆腐	1丁
人参	少々
水	1000cc
だし昆布	10cm位
しよつつる	大きじ2~3
日本酒	大きじ2

レシピ
Recipe

残ったスープにご飯と
溶き卵を入れると、
おいしい雑炊が楽しめます♪

- ①鍋に水とだし昆布を入れ、30分程漬けておく。
- ②豚バラ肉、木綿豆腐は、食べやすい大きさに切る。
春菊は、葉を摘んでおく。
- ③別の鍋に湯(分量外)を沸かし、豚バラ肉をサツ
と湯通ししてザルにあげる。
- ④①を火にかけ、沸騰する直前にだし昆布を取り
出し、しよつつると日本酒を入れる。
- ⑤③と木綿豆腐、人参を入れ、最後に春菊を
入れてサツと煮たら完成。

野菜
ソムリエ

アスリート
フード
マイスター



監修：最上 美貴子
(野菜ソムリエ)



豚バラ肉

赤身と脂肪が交互に層になっています。風味、甘みに優れ、豚肉ならではの濃厚な味わいが魅力です。バーベキューに人気の「スペアリブ」は、骨付きのバラ肉の事。

毎回レシピに使用した食材をご紹介します。
お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！



春菊

β-カロテン、ビタミンB1、Eなど、食生活で不足しがちな栄養素が充実した緑黄色野菜。カルシウム、鉄などのミネラルも豊富です。特有の香りは、胃腸の動きを整える作用があるとされています。

こんな
おハガキ

いただきましたっ!

大崎市
T様

週に1~2回利用しています。
お盆に親戚が集まったのでBBQをする事に。
子ども達の人数分×わかばのウインナー3種類を買っていったところ大人気!!
パリッと焼けた中のジューシーなおいしさ♡
各種1本ずつなのに、おかわりの請求で困りました。

(わかばより)
いつもご来店いただき、ありがとうございます。
わかばのウインナーは、お客様に大変ご好評いただいております。
朝ごはんに、毎日のお弁当に、お酒のおつまみにと、幅広くお楽しみください。
わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。



おハガキありがとうございました!

皆様からのおハガキをお待ちしております!
「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください!
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951
秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の
感想やご意見

採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。



多種多様なサラダをご用意！

サラダ イタリアンを中心に、常時20種前後のサラダをご提供しております。

出来立てをお召し上がりください！

お弁当 ランチタイムに合わせて、11時頃からご準備しております

揚げもの・手作り惣菜などもオススメです。



チーズ

羽後町・明通チーズ工場のチーズをお取り扱いしております。



ワイン

イタリアワインをメインに約50種類のラインナップ



野菜

県内10か所の生産者さんから直接届いたフレッシュな野菜・果物です。



精肉 確かな品質と充実の品揃え！

バーベキューにオススメのお肉をはじめ、豊富な品揃えで皆様をお待ちしております。

ハムソーセージ わかばでしか味わえない美味しさ

県内産豚肉を使用し、添加物極力抑えた自社製造のハム・ソーセージです。



メルカートわかば山王店

〒010-0951

秋田市山王4丁目6-28

OPEN 9:00 ~ CLOSE 20:00

定休日 水曜日

018-874-7429

