このまちの笑顔をふやそう。
とりせん

ロバート馬場裕之が選ぶ！

第20回 わが家のばばっと！秘伝鍋コンテスト

結果発表





最優秀賞

具グッドはんぺんボールと野菜のミルフィーユ鍋

調理時間 約45分

具沢山
はんぺんボールの
ふわっふわ感と餃子の
皮のとろとろ感が
たまらなくクセになる。
また野菜から溢れ出る
旨味と合わさり
とても美味しく
楽しい鍋です！



落合 様

材料（4人分）

【具沢山はんぺんボール】
- はんぺん：2袋
- カニカマ：1袋
- 小ネギ：40g
- 枝豆・紅生姜：適量
- マヨネーズ：大さじ2
- 片栗粉：大さじ3

【鍋材料】
- 豚バラ：300〜400g
- 餃子の皮：1袋・30枚〜
- 大根：2分の1
- 白菜：4分の1
- にら：1袋
- もやし：1袋
- ブラックペッパー：適量

【スープ】
- 水：800㎖
- 酒：大さじ3
- 白だし：大さじ6
- 牡蠣醤油：大さじ1
- にんにくチューブ：3㎝
- しょうがチューブ：1㎝

作り方

1. 具沢山はんぺんボールの材料を全てビニール袋に入れてよく混ぜ合わせる。
2. 豚バラ、白菜は食べやすい大きさでにらは5〜6㎝幅に切る。大根は薄切り。（具材を餃子の皮の幅に合わせて切っておくとミルフィーユ状にする時に作りやすい）
3. 鍋の底にもやしを平らに入れる。
4. 大根、白菜、餃子の皮、豚バラ、にらの順に鍋の周りから渦状に並べていく。（このセットを作っておき並べていけば時間も掛からず綺麗に仕上がります）
5. ここでスープを投入します。蓋をして煮えてきたら具材が柔らかくなるのを待ち、その間に1を食べやすい大きさに丸めておきます。
6. 具材が柔らかくなったらはんぺんボールを鍋の真ん中に入れて煮込みます。
7. 最後にブラックペッパーを鍋全体に振って出来上がり。

TORISEN

優秀賞 インドネシア風びっくりバッソ鍋



調理時間 約40分

インドネシアの国民的料理「バッソ」が主役の鍋です！あっさり塩味ベースに肉団子の旨味が溶け出したコク深い味わい！サンバルを加えると一気にオリエンタルに味変！



田部井 様

材料（4人分）

【肉団子（バッソ）】
- 合い挽き肉：250g
- 玉ねぎ（すりおろし）：20g
- 塩：3g
- 木綿豆腐：90g
- 片栗粉：20g
- 白こしょう：1g
- おろしにんにく：4g
- おろし生姜：4g
- 砂糖：3g
- モッツァレラチーズ：60g

【鍋スープ】
- 水：1100cc
- 酒：20g
- 創味シャンタン（とりがらスープの素）：35g
- 玉ねぎ：3/4玉
- サラダ油：15g

【鍋具材】
- キャベツ：200g
- アーリーレッド：1玉
- フライドオニオン：20g
- 厚あげ：1P
- えのき：1束
- パクチー：1/2束

【かんたんサンバル】
- 豆板醤：20g
- ナンプラー：10g
- 砂糖：10g
- レモン汁：20g

作り方

1. 玉ねぎを半割りにして薄くスライスする。（1/4量残しておく）
2. 1で残した玉ねぎ1/4をおろし金ですりおろす。
3. 厚あげ、キャベツを一口大にカットする。アーリーレッドは2㎜幅にスライスする。えのきは根元を落とす。
4. フライパンにサラダ油をひき、スライスした玉ねぎを加え、強火で炒める。
5. 玉ねぎがしんなりして少し色づいてきたら（約5分）水、酒、創味シャンタンを加える。
6. フライパンにフタをして中火で15分煮込む。
7. 煮込んでいる間に肉団子を作っていく。合い挽き肉に塩を加え、しっかりと練る。
8. 肉団子の食材（モッツァレラチーズ以外）を7に加え、しっかりと練る。
9. ラップを敷いて肉団子のタネ80gを薄く伸ばし、モッツァレラチーズを中央に置き、タネをラップごと持ち上げて巻きつけ丸める。
10. 残りの肉団子は8～10コに分けて丸める。（1コ 約25g）
11. 15分経ったらフタを開け、丸めた肉団子を加える。
12. 再度フタをして中火で10分煮込む。（チーズを包んだ肉団子は5分の時点で上下ひっくり返す）
13. 煮込んでいる間に鍋をセットする。鍋に厚あげ、キャベツ、えのきを入れる。
14. サンバルの調味料を合わせておく。
15. 10分経ったら肉団子とスープを鍋に加える。
16. 鍋に火をつけて、厚あげ、キャベツ、えのきに火を通す。
17. アーリーレッド、パクチー、フライドオニオンをトッピングして完成。
18. サンバルを別添えにして味変を楽しむ。

優秀賞 〆（シメ）まで待てない！旨味たっぷり非常識鍋



調理時間 約40分

鍋の醍醐味、旨味が詰まった〆（シメ）を最後ではなく自分のペースで食べられる様に『ご飯・卵・小ねぎ・漬物』といった〆（シメ）雑炊一式をライスペーパーに包み鍋の具材の一つとしました。ライスペーパーで包むことで鍋にご飯が流れ出る事無く鍋本来の味も損なわず楽しめます。



小林 様

材料（4人分）

【具材】
- ①豚バラ肉（薄切り）：250g
- ②白菜：200g
- ③大根：150g
- ④人参：50g
- ⑤ねぎ：1本
- ⑥えのき：1/2袋
- ⑦しいたけ：4コ
- ⑧厚揚げ：1枚（150g）
- ⑨ライスペーパー（直径22㎝）：5枚
- ⑩ご飯：180g
- ⑪卵：1コ
- ⑫さくら大根（ピンクの大根漬物）：適量
- ⑬小ねぎ：5本（50g）
- ⑭紅ショウガ：適量
- ⑮いりごま：適量

【鍋のつゆ A】
- 水：1000cc
- めんつゆ（2倍濃縮用）：100cc
- 塩昆布（減塩用）：15g

作り方

【準備】⑩ご飯は溶き卵をご飯に混ぜても卵がかたまらないように熱をとっておく。

1. ①豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。②白菜はザク切りにする。③大根④人参は皮をむき2㎜幅の短冊切りにする。⑤ねぎは2㎝幅の斜め切りにする。⑥えのきは石づきを切り落とし手でほぐしておく。⑦しいたけは軸を切り落とし半分に切る。⑧厚揚げは縦半分に切り1㎝幅に切る。⑫さくら大根は5㎜程度に切る。⑬小ねぎは小口切りにする。
2. お皿に⑪卵を入れ溶きほぐす。【準備】していた⑩ご飯と卵を混ぜ合わせる。
3. ⑨ライスペーパーをキッチンばさみで1枚ずつ半分に切る。半分に切った⑨ライスペーパー1枚を水にくぐらせ、まな板などにおく。ライスペーパーの中央に2の1/10をのせ上に⑫さくら大根と⑬小ねぎをのせる。⑨ライスペーパーの左右を折った後、上下を折り具材を包む。具材が⑨ライスペーパーから出る事無く全て包まれているようにする。形を整える。

【注意：戻した⑨ライスペーパーは重ねるとくっついてしまうので重ねない。具材が多すぎると包みきれなかったり、破れの原因になる。】

4. 鍋にA水・めんつゆ・塩昆布を入れ火にかけ沸騰したら①～⑧の具材を入れる。ひと煮立ちしたら蓋をし吹きこぼれないよう中火にし10分程度煮る。
5. 4の鍋の上に3をのせ、ひと煮立ちさせる。火を止め⑬小ねぎ⑭紅ショウガ⑮いりごまを盛り付ける。

【注意：4のライスペーパーは火を入れすぎるとドロドロになってしまうので注意】

【おすすめポイント】
- 塩昆布は少量でも旨味が強いのを生かし、簡単な調味料でも奥深い味わいの鍋になるようにしました。
- 鍋の色味をピンクや黄色・緑・赤等を使い、見た目でも華やかで楽しめるようにしました。
- ライスペーパーに『ご飯、卵、小ねぎ、漬物』といった〆（シメ）雑炊一式を包み鍋の具材の一つとしました。包むことで鍋にご飯が流れ出る事無く鍋本来の味も損なわず食べることが出来ます。鍋の途中でも旨味たっぷりのつゆで〆（シメ）を食べることが出来ます。自分に合ったペースと食べ方で鍋を楽しめるようにしました。
- ライスペーパーは破けないように鍋からそっと取り、鍋のスープと絡めて食べたり鍋の具材と一緒に食べたり、自分の好みに合わせて食べてください。

秘伝鍋賞 豚バラと海老団子の旨塩レモン鍋



調理時間 約40分

❶豚の旨味と鶏ダシレモンでさっぱりした美味しさです。シャキシャキの長ネギが食感にアクセントをつけます。❷はんぺんと干し海老を団子にしました。味、風味、食感にインパクトがある一品です。❸豚肉を下処理することで、臭みと旨味をUPしました。



神座 様

材料（4人分）

【豚下処理】
- 水：1000cc
- 片栗粉：大さじ1
- 長ネギ：頭の硬い部分
- おろし生姜：8g
- 料理酒：大さじ3
- 水：70cc
- 豚バラ：300g（約5㎝～7㎝）

【はんぺん海老団子】
- はんぺん：45g×2枚＝約90g
- 干し海老：6g
- 片栗粉：大さじ2

【鍋スープ】
- 水：800cc
- 鶏がらスープの素：13g
- おろし生姜：5g
- おろしにんにく：5g
- 昆布茶：2g
- うまみ調味料：少々
- 塩：少々
- ごま油：少々
- レモン：1/2のしぼり汁

【野菜具材】
- 長ネギ：柔らかい部位約2㎜幅の斜め切り
- レモン：1/2コ輪切り約2㎜幅4枚
- 白菜：1/6コ（食べやすい大きさにカットする）
- もやし：1袋約200g
- きくらげ：40g
- しめじ：（石づき除去したもの）100g

【トッピング調味料】
- ごま油：少々
- ブラックペッパー：少々

作り方

【豚下処理】1 鍋に水、長ネギの頭、おろし生姜、片栗粉を入れホッパーで良く混ぜて火をかける。
2 沸騰したら、火を止め、料理酒と水を入れ良く混ぜる。
3 豚バラを塊のまま鍋に入れ、箸で手早くほぐす、色が白くなったら、ザルにあけておく。

※鍋は、土鍋ではなく調理鍋を使用します。

【はんぺん海老団子】1 ビニール袋にはんぺん、干し海老、片栗粉を入れて良く練り1コ約10gの団子をつくる。

【トッピング野菜具材】1 長ネギは斜め切りにして、冷水につけておく。レモン1/2コ輪切り約2㎜幅4枚（冷蔵庫保管）

※長ネギは冷水につけておくとシャキシャキとした食感がUPします。レモンは冷やすと苦味を抑えられます。

【鍋スープと鍋の作り方】
1. スープを左記の配合で土鍋に入れる。
2. 長ネギ以外の野菜具材を入れ、火にかける。
3. 野菜がしんなりしてきた所で、下処理した豚バラと、はんぺん海老団子を入れる。
4. 具材に火が通ったら、トッピング野菜具材の長ネギをザルで水切りする。
5. 4の長ネギと、トッピングのレモンを鍋に入れごま油と、ブラックペッパーを入れ完成。

秘伝鍋賞 カラダよろこぶ♡お豆いっぱいコーンクリーム鍋



調理時間 約40分

7種類のお豆を使ったカラダに優しいお鍋です！普段の食生活で不足しがちな、お豆の栄養素をたっぷりとれます。



茂木 様

材料（4人分）

【食材】
- ミックス豆水煮：200g
- 冷凍枝豆：100g
- カニカマ：10本
- 肉だんご：12コ
- 白菜：1/8株
- 春雨：100g
- ブロッコリー：1株
- コーンクリーム缶：360g
- コーン粒缶：100g
- 卵：2コ
- カシューナッツ：20g

【調味料】
- 水：4カップ
- 鶏がらスープの素：大さじ2
- 塩
- コショウ
- 水溶き片栗粉
- ごま油

作り方

1. 水、コーンクリーム缶を鍋に入れ火にかける。
2. 鶏がらスープの素、塩、コショウで味を整える。
3. 具材を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 溶き卵を細くふんわり回し入れる。
6. ごま油を回し入れ、砕いたカシューナッツを盛り付ける。

秘伝鍋賞 タンパク質と1日分の野菜が食べれるサラダ鍋



調理時間 約30分

生姜と胡麻油香るポン酢仕立てのスープに、パパッと350gのカットサラダを入れ、豚バラとささ身のスライスで巻きながら食べる面白さ。家族の好きな焼き餃子を飾り、崩して食べても良しそのままでも良し、白髪ネギに、熱した胡麻油をかけてパフォーマンス笑



矢倉 様

材料（4人分）

1 ●ポン酢：100cc ●酒：200cc
●鶏ガラスープの素：大さじ3 ●水：800cc
●胡麻油：100cc 2 ●木綿豆腐：2丁
3 ●もやし：350g
●1日分の野菜カットサラダ：350g
4 ●鶏のささ身：2本 ●豚バラ切り落とし：200g
5 ●焼き餃子：9コ入
6 ●白髪ネギ：1本 ●生姜：大さじ3
7 ●胡麻油：50cc ●鷹の爪：1本

作り方

A 火をつける前に、鍋に1材料を入れつゆを作る。
B 2の、木綿豆腐1丁を6コに切り、強火で煮る。
C 煮だったら、もやし、1日分の野菜カットサラダを周りに輪になるように盛り付ける。
D スライスの豚バラと、棒で叩き薄く伸ばしたささ身を4等分にしたものを、豚バラとささ身、交互に1日分の野菜カットサラダを包む様にする。
E 輪の中に、フライパンで焼いた餃子を盛り付ける。
F 生姜、白髪ネギを盛り付ける、ミニトマトを飾る。
G 食べる直前に、パフォーマンスとして熱した胡麻油を白髪ネギにかける。

秘伝鍋賞 担々ミルフィーユ鍋



調理時間 約40分

定番の白菜と豚肉のミルフィーユ鍋を辛味とうまみたっぷりの担々スープでいただきます!!



渡辺 様

材料（4人分）

【肉みそ】
- ひき肉：200g
- ねぎ：1/2本

A
- ごま油・にんにく生姜チューブ・酒・豆板醤・みそ：各大1

【鍋】
- 白菜：1/4玉
- 豚肉：200g
- 木綿豆腐：1丁
- チンゲン菜：1株
- 豆乳：200cc

B
- 水：400cc
- 鶏ガラスープの素：大2
- ごまドレ・みそ・醤油・豆板醤：各大1

作り方

1. 肉みそを作る。フライパンにごま油を入れひき肉・刻みねぎを炒め、火が通ったらAを入れて混ぜ合わせる。
2. 鍋を作る。豆腐は1㎝幅に切り、白菜は一枚ずつはがす。
3. 白菜・豚肉・白菜・豆腐・白菜と交互に重ね、5㎝幅に切る。
4. 3を鍋に立てて敷き詰めBを加え火にかける。
5. 鍋に火が通ったら豆乳を入れ、中央に肉みそとその周りにチンゲン菜を乗せて蓋をする。チンゲン菜がしんなりしたら出来上がり!!

秘伝鍋賞 彩りクリーミー!!アスパラ肉巻きりたんぽ鍋



調理時間 約50分

アスパラガスにすりつぶしたごはん、肉を巻いたきりたんぽを使用。スープは豆乳、甘酒、赤みそ、チーズ、アクセントに黒コショウを使用。



花輪 様

材料（4人分）

- 米：1合
- 豚ばら肉：200g
- アスパラガス：8本
- 白菜：1/4カット
- エリンギ：2本
- しいたけ：4枚
- たまねぎ：1/2玉
- ミニトマト：8コ
- 赤・黄パプリカ：1/3カットずつ
- ブロッコリー：1/3株
- 焼豆腐：160g
- 塩：少々
- 黒コショウ：適量
- 豆乳（無調整）：1ℓ
- 甘酒：200㎖
- 赤みそ：30g
- チーズ：30g

作り方

1. 米1合を炊飯。豚ばら肉の表面に塩、黒コショウを振るい下味をつける。
2. 白菜、エリンギ、しいたけ、たまねぎ、赤・黄パプリカ、ブロッコリー、焼豆腐を食べやすい大きさにカットする。ミニトマトは十字に切り込みを入れ、アスパラガスは1/2にカット。（皮を剥いておく）

【おすすめポイント！】旨味が抜群、栄養価の高い食材をふんだんに使用！

3. アスパラガスに、よくすりつぶした1のごはんをまとわせる。その表面に、豚ばら肉を巻きつける。4 鍋に具材を盛りつける。

【味つけ】鍋に豆乳、甘酒を入れ、蓋をして煮立たせる。食材に火が通ったら、赤みそを溶かし入れ、チーズを乗せ、蓋をする。チーズが溶けたら、お好みの量の黒コショウを入れて完成。

【おすすめポイント！】肉、野菜の旨味を豆乳と甘酒が引きたて、黒コショウの辛味が食欲をそそる、やみつきのアクセントになります。

秘伝鍋賞 ごはんがすすむ!麻婆ワンタン鍋



調理時間 約45分

ごはんのおかずになるパンチの効いたスタミナ鍋です。最後のネギ油がポイントです！



茂木 様

材料（4人分）

- 豆腐：400g
- 白菜：1/8株
- 豚ばら肉：300g
- にら：1束
- にんじん：1本
- もやし：1袋
- しいたけ：1袋
- チルドのワンタン：20コ
- 長ネギ：2本
- にんにく：半分玉
- 豆板醤：小さじ2
- 甜麺醤・酒・しょう油・鶏がらスープの素：大さじ2ずつ
- おろしにんにく：大さじ1
- サラダ油
- ごま油
- 片栗粉

作り方

1 【ネギ油をつくる】
ごま油に長ネギの青い部分とスライスしたにんにくをいれ、香りがうつるまで火にかける。
2 鍋にサラダ油をひいて豆板醤、おろしにんにくを炒める。
3 水900㎖、鶏がらスープの素、甜麺醤、酒、しょう油をいれる。
4 にら以外の食材をいれて火が通るまで煮る。
5 水溶き片栗粉でとろみをつける。
6 にらを入れ、最後にネギ油を回しかけて完成！

秘伝鍋賞 秋鮭とじゃがいもだんごのちゃんちゃん鍋



調理時間 約40分

ピリ辛みそバター味に秋鮭とチーズ入りじゃがいもだんごが美味！



田沼 様

材料（4人分）

- 秋鮭：3切
- キャベツ：1/4コ
- しめじ：1袋
- ごぼう：1/2本
- 長葱：2本
- じゃがいも：大3コ
- チーズ：3コ
- コーン：大さじ3
- 生姜：1かけ
- 塩麹：大さじ1
- バター：1かけら
- 水：1ℓ
- みそ：大さじ3～4
- 昆布だし：1本
- 白だし：大さじ1
- チリパウダー：少々

A
- マヨネーズ：大さじ1
- 牛乳：少々
- 片栗粉：大さじ3～4

作り方

1. 秋鮭に塩麹を塗っておく。
2. 野菜を切る。キャベツは食べやすい大きさに。長葱は斜め切り（青い部分は飾り用に細切り）。ごぼうはささがき。しめじはほぐしておく。
3. じゃがいもを適当な大きさに切りレンジに3分かける。つぶしてAを入れだんごの固さになったらチーズを中に入れながら小さめに丸める。
4. 秋鮭の塩麹はとって水分をよく拭き、食べやすい大きさに切る。
5. 鍋にだし汁と野菜を入れて火が通ったら、みそ、チリパウダー、生姜すりおろしで味をととのえ、秋鮭、じゃがいもだんごを入れさらに火をとおす。6 中央にコーン、バター、青葱を飾る。