

# #私のミルク鍋 キャンペーン



「賛否両論」店主 笠原将弘さん考案

「ミルク鍋」レシピ①

海鮮明太ミルク鍋



日本料理「賛否両論」店主 笠原 将弘 (かさはら まさひろ) さん

和食のプロ

1972年 東京都生まれ。

焼鳥店を営む両親の背中を見て育ち、高校卒業後、「正月屋吉兆」で9年間修業後、実家の焼鳥店を継ぐ。店の30周年を機に一旦店を閉め、2004年、恵比寿に自身の店「賛否両論」を開店。

「万人に好かれなくていい。自分の料理とやり方を好きだと言ってくれる人が来てくれれば…」

との想いを店名に冠した18席の小さな店は、独創的な感性で作

上げる料理が評判を呼び、たちまち予約の取れない人気店となる。

2013年名古屋に「賛否両論名古屋」を開店。

和食給食応援団日本代表として、小学校での授業などを通して、

子ども達への食育、和食推進活動にも力を注いでいる。基本的な

家庭料理から専門料理まで、和食の魅力を伝える著書も多数。

笠原将弘  
腕・舌・遊び心

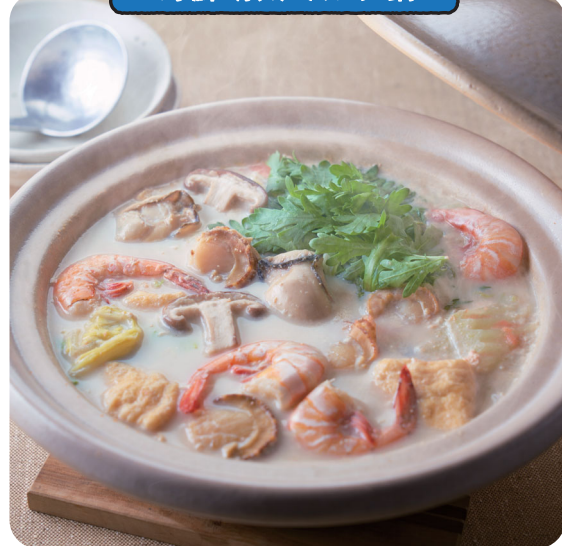


2023.1.5 Instagram投稿

## ① 海鮮明太ミルク鍋



### 海鮮明太ミルク鍋



### 材料 4人分

海老 8本  
ポイルホタテ 8個  
かきむき身 8粒  
明太子 60g  
白菜 1/4個  
春菊 1/2輪  
椎茸 4枚

長ねぎ 1本  
油揚げ 2枚  
牛乳 500ml  
塩 少々  
だし 800ml  
薄口しょうゆ 大さじ3  
みりん 大さじ3



※写真は約2人分  
※2人分の場合：材料全て半分

### 作り方

- ① 白菜の葉はざく切り、茎はななめそぎ切りにする。春菊は葉をつみ、椎茸は石突きを切る。長ねぎはななめ薄切りにする。油揚げは4等分に切る。
- ② 明太子は薄皮を取りほくす。
- ③ 海老は背わたを取る。かきは塩水で洗って水気をふく。
- ④ 鍋にAを合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせる。弱火にして牛乳と②を加えてかき混ぜる。
- ⑤ 具材を入れて煮て、汁と一緒に食べる。



### 鍋の🍲

ごはん



🍲はごはんを入れておじやにして卵黄をトッピングする。



お問い合わせ

「#私のミルク鍋」プレゼントキャンペーン 2022年12月15日(木)~2023年1月31日(火)  
一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ [milkday@j-milk.jp](mailto:milkday@j-milk.jp)

詳細は  
こちら



j-milk

# #私のミルク鍋 キャンペーン



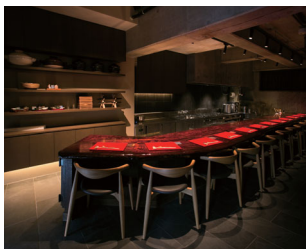
「賛否両論」店主 笠原将弘さん考案

「ミルク鍋」レシピ②

豚バラとレタスのミルクしゃぶしゃぶ

日本料理「賛否両論」店主 笠原 将弘 (かさはら まさひろ)さん

和食のプロ



賛否両論  
公式HP



賛否両論  
Instagram



笠原将弘  
腕.吉.遊.心



2023.1.13 Instagram投稿

## ②豚バラとレタスのミルクしゃぶしゃぶ



### 豚バラとレタスのミルクしゃぶしゃぶ



### 材料 4人分



※写真は約2人分  
※2人分の場合  
材料全て半分

豚バラスライス 300g  
レタス 1玉  
えのき 1パック  
長ねぎ 1本  
黒こしょう 少々  
粉チーズ 少々  
七味 少々  
牛乳 500ml  
塩 少々

だし 800ml  
薄口しょうゆ 大さじ2  
みそ 大さじ2  
みりん 大さじ4

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい長さに切る。
- ② レタスは外側の葉1cm幅の細切り、中の方はくし切りにする。
- ③ えのきは根元を切りほぐす。長ねぎはななめ薄切りにする。
- ④ 鍋をAを合わせて火にかけ一煮立ちさせる。弱火にして牛乳を加える。塩で味をととのえる。
- ⑤ 具材をさつと煮て汁と一緒によい食べる。好みて黒こしょう、チーズ、七味をふる。



### 鍋の♪

♪はおもちを入れて煮てお雑煮風に。

おもち



お問い合わせ

「#私のミルク鍋」プレゼントキャンペーン 2022年12月15日(木)~2023年1月31日(火)  
一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ

✉ milkday@j-milk.jp

詳しくはこちら▼

Jミルク #私のミルク鍋

