

鯿しゃぶ



材料 (4人分)

◆ ぶり (さしみ用)	お好みの量で
◆ 生椎茸	8枚
◆ 白菜	4枚
◆ 豆腐	1/2丁
◆ 長ねぎ	1本
◆ 水菜	1/3束
◆ 他	お好みの野菜

つけだれ

◆ ポン酢・ごまダレ	お好みで
------------	------

だし	
◆ 水	1500ml
◆ 昆布	10cm角1枚
◆ かつお節	20g
◆ 酒	大さじ2
◆ 塩	ひとつまみ
◆ 薄口醤油	小さじ1

だしを作る代わりに、だしの素を水に必要な分量を溶いて作ることもできます。

- ① 鍋に水を入れ、昆布を入れて1時間程度置いておく。
- ② ①の鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れて沸騰させる。沸騰してきたらすぐに火を止め、かつお節が鍋底に沈むまでそのままにしておく。
- ③ ②のだし汁を濾す。
- ④ 土鍋に③のだし汁を入れ、酒、塩、薄口醤油を入れる。
- ⑤ 生椎茸は石づきを取り、かさの部分に十字の飾り切りをし、適当な大きさに切る。白菜・豆腐は一口大に切り、長ねぎは斜め切りに、水菜は3～4cm幅に切っておく。他に人参や大根などのお好みの野菜を入れてもよい。

(人参や大根を入れる場合は、ピーラーで薄く削いだら早く火が入ります。)

- ⑥ ぶりはお刺身のような切り方で好みの厚さに切っておく。
- ⑦ ④のだし汁の入った土鍋に火をつけ、軽く沸騰させる。沸騰したら火を弱め、椎茸、白菜など野菜を適宜入れていく。野菜に火が入ったら、ぶりの切り身を箸で持ち、しゃぶしゃぶにする。火の通り具合はお好みで。野菜と一緒にポン酢やごまダレなどお好みのたれで召し上がれ。