



## ブリのしゃぶしゃぶ

Japanese Hot Pot Shabu-shabu

### 《材料》

□ブリ・・・・・・・・４００g

□長葱・・・・・・・・２本

□水菜・・・・・・１／２把

□玉葱・・・・・・１／２個

□水・・・・・・・・適量

□昆布・・・・・・・・１枚（１０～１５cm）

□塩・・・・・・・・少々

□酒・・・・・・・・大さじ１

### 【ポン酢\_柚子風味】

□濃口醤油・・・・・・７５cc

□出し汁・・・・・・・・４５cc

□柚子果汁・・・・・・３０cc

□みりん・・・・・・・・６０cc

### 《作り方》

- 1 長葱の白い部分を千切りにし、白髪葱を作り水にさらす。玉葱はスライスし、水にさらし、水菜は一口大に切る。
- 2 鍋に水、昆布、塩、酒を入れ火にかけて、沸騰したら昆布を取り出す。
- 3 ポン酢の材料を鍋に入れ、沸騰したら火を止め冷まし、器に入れる。
- 4 ブリを薄切りにする。
- 5 2の出汁でブリをサッとしゃぶしゃぶする。
- 6 しゃぶしゃぶしたブリをキッチンペーパーで挟み、冷蔵庫で10分冷やす。
- 7 皿に玉葱と水菜を敷き、冷蔵庫から取り出したブリを乗せ、その上に白髪葱を置く。

### アピールポイント

ブリのしゃぶしゃぶを一品料理にアレンジしました。



### 講師コメント

しゃぶしゃぶはイメージとして温かいものと思われることが多いですが、暑い時期は冷やすことで、年中食べられる料理です。夏にはポン酢をゼリー状に固めてから攪拌し、散らして盛っても良いですね。



函館短期大学付設調理製菓専門学校 日本料理研究室長 北川 陸雄