



# しゃぶしゃぶ

SHABUSHABU

調理部位 肩ロース、モモ

調理時間

20 min

難易度 ★★☆☆

## 材料(4人分)

和牛薄切り(肩ロース、モモなど) ..... 500g  
 昆布 ..... 10cm  
 春菊 ..... 1/2束(80g)

しいたけ ..... 4枚  
 しめじ ..... 100g  
 にんじん ..... 1/2本  
 木綿豆腐 ..... 1丁(350g)

味付ポン酢 ..... 適量  
 ●レモンじょう油(レモン汁70cc、しょう油30cc、砂糖2g、だし汁30cc)  
 ごまだれ ..... 適量  
 ●カシューナッツだれ(カシューナッツ100g、しょう油45cc、だし汁80cc)

## 作り方

1. 昆布は表面を濡れたふきんなどで汚れをとりのぞき、鍋に水1500ccと一緒にしておく。
2. 春菊は葉先をつみ、残りを5cm長さに切る。しいたけは石づきを落とし表面に飾りの切り込みを入れ、しめじは小房に分ける。にんじんはピーラーで薄く削る。豆腐は一口大に切る。
3. レモンじょう油は材料を全て混ぜ合わせる。カシューナッツだれは、フードプロセッサー(またはすり鉢)にカシューナッツを入れて粉碎し、しょう油とだし汁も加えてペースト状になるまで攪拌する。
4. 1の鍋を弱火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。弱中火で2を入れて煮ながら80℃ぐらいの温度で牛肉を1枚ずつ、鍋にさっとくぐらせる。途中アクをとりのぞく。それぞれお好みのたれにつけながらいただく。

## \\ arrange menu /



### 冷製しゃぶしゃぶサラダ

茹でた肉を水にとって冷やし、野菜にのせてドレッシングをかける。