

# しゃぶしゃぶの作り方

牛肉を使った鍋料理の定番、しゃぶしゃぶの作り方ををご紹介します。ここではお肉と野菜、きのこなどを使っていますがダシが出ますので、ある程度箸が進んだ時点でうどんを入れていただきますと、より一層の味わいをお楽しみいただけます。

## 【用意する材料】

- ・牛肉(薄切りにしたもの)
- ・春菊
- ・長ねぎ
- ・もやし
- ・豆腐
- ・きのこ類(しめじ・まいたけ・えのきなど)
- ・昆布だし汁
- ・紅葉おろし ・あさつき
- ・イイジマのゆずポンたれ
- ・イイジマのゴマだれ



## 【おいしい作り方】

- ①まず、昆布でとっただし汁(水または酒でもよい)をお鍋に入れ、沸騰させます。  
しゃぶしゃぶ専用のお鍋をご用意いただくのが理想ですが、普通の土鍋などでも十分おいしくお召し上がりいただけます。
- ②お肉はあらかじめ広げた状態でお箸ではさみ、お湯の中に入れます。
- ③お湯の中で8の字を描くようにお肉を泳がせてください。
- ④うっすらと赤味が残る程度に、しかも全体にお湯につかる程度がベストです。あまり火を通しすぎてしまうと、風味が逃げてしまいます。  
熱いお湯でさっと表面を固め、中の肉汁と旨味を閉じ込めるようなイメージです。



- ⑤紅葉おろしやあさつきを入れ、イイジマのゆずポンたれでさっぱりと、イイジマのゴマだれでコクのあるおいしさをそれぞれでお召し上がりください。
- ⑥きのこ類やねぎ、春菊、もやし、豆腐などをお鍋に入れます。ときどきアクを取るのを忘れないようにしましょう。