



ハマチとレタスのしゃぶしゃぶ

・材料 (4人分)

ハマチ(刺身用サク) …500 g
 レタス …1/2個
 昆布、薬味(もみじおろし、細ネギ)、ポン酢

〈ほかに組み合わせる具材の例〉

パターン1 水炊き風でオーソドックスに

豆腐 …1/2丁
 エノキダケ …1袋
 生椎茸 …4枚
 水菜 …1/2束
 白ネギ …1本

パターン2 準備が簡単! 彩りと食感を楽しんで

大根 …1/3本
 人参 …1/2本
 ピーラーで薄くそいで水にさらしてからザルにあげる

・作り方

- ①ハマチは斜めに薄くそぎ切りにする。
- ②レタスは、食べよい大きさにちぎる。他の具材も食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に、水と昆布を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら昆布を取り出す。具材をさっと煮ながら、タレをつけていただく。ハマチは表面がさっと白くなる程度に火を通すとよい。

タレのアレンジ

・みそだれ

味噌:大さじ3、砂糖:大さじ3~4 ごま:大さじ3、
 酢:1/4カップ、しょうゆ:大さじ3

・ポン酢1 まとめて作り置き

米酢:2、薄口しょうゆ:2、濃口しょうゆ:1、
 減塩しょうゆ:1、たまりしょうゆ:0.5、みりん:0.5、
 酒:0.3、ユズ酢:1

この割合で混ぜて、昆布とかつお節を加えて1週間程度ねかせる。

・ポン酢1 ユズやスタチなどがたくさんある時

酒:3、みりん:2、濃口しょうゆ:5、たまりしょうゆ:1、
 米酢:1、柑橘酢:5

酒とみりんを、火にかけアルコールをとばし、しょうゆと米酢を加えてひと煮立ちさせる。冷めてから、柑橘酢(ユズなどの絞り汁)と昆布、かつお節を加えて、1週間程度ねかせる。

・ごましゃぶだれ

市販のタレにバジル粉を少量ふるとおいしい。