

しゃぶしゃぶ



1

出汁をとる (出汁は2~3人前)



材料
 こんぶ 5g
 水 500ml
 酒 大さじ1
 塩 少々
 にんにく 1片

昆布を水に30分以上浸しておく。火にかけ、沸騰前に昆布を取り出す。酒、塩、スライスしたにんにくを入れ、ひと煮立ちさせれば出汁の完成。

2

ほうれん草を縦に切る



ほうれん草は軽く水洗いする。赤い根の部分はすべて切り落とさず、1~2mm程度残すのがポイント!さらに食べやすい量を縦切りにする。

3

豚肉は脂が多いものを選ぶ



いろいろな豚肉の部位と合わせて食べ比べするもよし。生産者の大向さんいわく、脂分の多い豚バラ肉のスライスがおすすめ。

4 自家製ダレをつくる

市販もいいけれど、せっかくなら漬けダレまでこだわりたい。簡単に作れるごまだれと自家製ポン酢の2種類で。

ごまだれ



全ての材料を混ぜるだけ!

材料
 豆乳 50ml
 濃口醤油 25ml
 ごま油 大さじ1
 はちみつ 小さじ1
 すりごま 大さじ2

ポン酢



全ての材料を熱消毒した容器に入れ一晩以上寝かせる。寝かせるほどまろやかに。

材料
 醤油 150ml
 柑橘類の果汁 100ml
 かつお節 5g
 こんぶ 5g

5 生産者ならではの おいしい食べ方



沸騰した出汁に豚肉を入れ、色が変わって脂が浮いてきたところにほうれん草をのせる。10~20秒ほど、さっとぐらさせる程度でしんなりしたら食べごろ。お好みで、椎茸や舞茸を加えてもよい。