



12/15 (木) もやしの柚子しゃぶ鍋 (久保 桂奈さん)

(材料 2 人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉：100g
長萌産業『もやし』：1.5袋(300g)
柚子の輪切り：1/2個分
A { 水：1000ml
かつお節：15g
塩：5g
生姜：1かけ
酒：大さじ1
濃口醤油：大さじ1

(塩ポンだれ)

B { 純米酢：大さじ2
柚子果汁：1/2個分
塩：小さじ1/2
オリーブオイル：大さじ1
小ねぎ：3本

- ① 柚子の半分は薄い輪切りにして、半分は絞っておく。生姜は千切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② 土鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を入れて1分煮立たせてから網ですくって取り出し、Aを加える。
- ③ ②の土鍋が再び沸騰したら、豚肉を加え、アクを取り、豚肉に火が通ったら、横にもやしを入れて1分加熱し、火を止めて、①の柚子を並べ、蓋をしてしばらく蒸らす。
- ④ Bを混ぜ合わせて、塩ポンだれを作る。
- ⑤ ③を器に盛り、④の塩ポンだれをかけていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。