

旬の魚を美味しく食べよう♪



今月のおうちごはん

Recipe of the Month

その他のレシピが
携帯、PCでも見れる!

携帯はこちら→

パソコンURL
<http://uouchi.mitelog.jp/recipe/>



ぶり

レシピ

今が旬のブリをしゃぶしゃぶで!

寒ブリのネギつゆしゃぶ

調理時間

15分



4人分の材料

- ◎ブリ(刺身用・腹側サク)400g
- ◎長ネギ 2本、大根 20cm
- ◎万能ねぎ 1束
- ④(水 5カップ、昆布茶 大さじ4、酒 100cc、めんつゆの素(3倍濃縮タイプ) 大さじ4)
- ◎ポン酢(市販品) 適宜、(お好みで)七味唐辛子、ゆず胡椒、粗挽き黒こしょう 各適宜



1
ブリは通常の刺身より長細くなるように、厚さ5mm程度のななめ削ぎ切りにする。



2
長ネギは縦半分から斜め千切り、万能ねぎは小口切りにする。大根は皮を剥いてすり下ろし、水気を切る。



3
鍋(土鍋など)に④を沸かして②の長ネギを加える。再度沸騰したら①のブリを表面の色が白くなる程度までくぐらせて、万能ねぎ、大根を適宜加えたポン酢につけて頂く。好みに七味唐辛子、柚子コショウ、粗挽き黒コショウ等を加える。

ポイント!

★1人分 約303kcal

- ブリは脂ののった腹側で作ると美味しいが、好みに背側でも良い。
- 完全に火を通さず、半生の状態で頂くとジューシーで美味しい。
- ブリを食べ終わった汁は、しょうゆ等で味を整えてご飯を入れて雑炊にすると美味しい。