

からし豚しゃぶ

皆さん「しゃぶしゃぶ」を何のタレで食べていますか？一般的には、ポン酢かゴマだれですよね？でも私の場合はポン酢の酸っぱさがちょっと苦手です。ゴマだれは味がねっとりするような気がしてこれもイマイチなんです。きっとそのように思っている方も多いはず。でも「しゃぶしゃぶ」、おいしく食べたいですもんね。

そこで私は「**しょう油+和からし**」のタレを使います。外食でしゃぶしゃぶなんて張り込むときも、和からしを頼んでしまいます。もちろん、牛肉にも豚肉にもあります。サッパリしながらも、口に広がるからしの芳香がご飯を呼びます。例によって支度も簡単です。

ヤメラレナイ トマラナイ カラシーノ トンシャブー ナンテネ！

<用意するもの> しょう油(だし醤油でも) • ねりからし • 出汁昆布



- ① 鍋に水をはり出汁昆布をいれる。(粉末だしでもOKですが…)
 - ② 豚肩ロースを一枚一枚、広げて並べて置く。
 - ③ 別皿にレタスを一枚を半分程度に手で千切って盛り付ける。
 - ④ 鍋用取り皿(とんすい)に、しょう油を半分程度いれる。
 - ⑤ 和からしを大さじ1杯程度いれ、しょう油と溶き合わせる。
 - ⑥ 以上の準備ができたら、点火する。
-
- ⑦ 沸騰したら、しょう油の味が濃いので、同量程度のだし汁を入れて、薄める。
 - ⑧ 後は、豚肉・レタスをしゃぶしゃぶの要領で食べる。
 - ⑨ そばつゆを使う場合は、しょう油と半々にし、だし汁で薄める。



豚肉は脂がないと、ちょっと残念な感じです。牛肉を使わないぶん、ここは少し頑張って、肩ロースなどは如何でしょうか？ 食べ盛りの子供が食べるのならば、普通のロース肉。

大人がゆっくり味わいながらいただくには、「肩ロース」ですよ、やっぱり。
それから、凍ったまま、冷たいままの肉はパサパサになるので使ってはいけません。