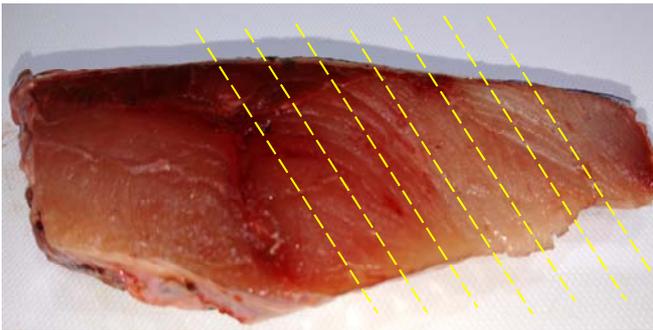


## 寒鰯のしゃぶしゃぶ

最近の寒ブリは養殖のものであっても、赤身が透き通るようなきれいな色をしていて、そのまま通りすぎるのがもったいなくなるような感じがします。ですが、ブリ大根や照り焼きという、イマイチ、火の通りきった身のことを思い浮かべると作る気が失せてしまうのです。

こんなときは、しゃぶしゃぶにしてみたらいかがでしょうか？ 照り焼き用に売っている切り身一切れ約100円程度のものがあれば十分に楽しめるんです。この切り身を斜めに切ればチンマリしたしゃぶしゃぶ用の具材が出来ます。思い切って二切れも使えば、酒も3合宛ては大丈夫だし、引き続きご飯だって食べられるのです。小鍋で呑みかつ食べるって、しみじみといいものです。



### 用意するもの

- ①寒ブリの切り身
- ②アサリ 少々
- ③ネギ
- ④白菜
- ⑤きのこ類
  
- ⑥そばつゆ・醤油
- ⑦酢
- ⑧七味
- ⑨出汁昆布 or 日本酒
  
- ⑩一人用浅鍋
- ⑪ガス台

ブリの切り身一切れを切れば、立派な量になりますよね。これに野菜・きのこ・アサリを入れて、ブリを一切れずつシャブシャブしてつけダレに、貝が開いたら貝を食べ、野菜を食べるんです。ほらね、なんだか充分以上な夕餉ですよ。食べ終わったら、つけダレを鍋に入れて、ご飯を入れますと、サッパリした魚貝と野菜の旨味がしみたステキな雑炊ができあがります。皮も美味しく食べられますからね。

「足るを知る者は富む」 老子 程よく呑み、かつ食べる ころ豊かな大人になった気分がしますよ！