

RECIPE



今月のレシピ（7月22日更新）

「冷製しゃぶしゃぶ」

「平野寿将 きれいになる和食」（学習研究社）38P

湯通しした牛肉をさっぱり味のたれでいただきます。

■材料・4人分

牛肉しゃぶしゃぶ用：500g

塩：少々

かたくり粉：少々

玉ねぎ：1個

セロリ：1/2本

にんじん：1/3本

長ねぎ：適量

万能ねぎ：少々

青じそ：適量

にんにく：適量

レモン：適量

たれ

だし汁：1/2カップ

みりん：大さじ5

酢：1/2カップ

しょうゆ：1/2カップ

酒：大さじ1

レモンの絞り汁：大さじ1

砂糖：小さじ1

白ごま：少々

おろしにんにく：適量

■作り方

- (1) 玉ねぎは皮をむいて細切りにし、水にさらしておきます。セロリは長めの短冊切りに、にんじんは皮をむいてせん切りにし、水にさらしておきます。ねぎ、万能ねぎもそれぞれせん切りにして水にさらしておきます。
- (2) 牛肉は軽く塩をふり、ハケでかたくり粉をまぶします。
- (3) 牛肉をさっと色が変わる程度に熱湯にくぐらせ、冷水にとって水けを切ります。
- (4) たれを作ります。ボウルに材料を入れてよく混ぜ合わせます。にんにくの分量は好みで調節するとよいでしょう。
- (5) 器に玉ねぎ、セロリを敷くように並べ、その上に青じそを敷いて牛肉を盛り、にんじん、ねぎ、万能ねぎを添えます。好みでにんにくの薄切りを添えてレモンを絞って。