



所要時間 20分

冷しゃぶ野菜ロール～ポン酢ジュレ～

材 料

A	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ3
	酢	大さじ2
	だし汁	100cc
B	砂糖	小さじ2
	アガー	小さじ2
豚肉（冷しゃぶ用）		240g（約16枚）
きゅうり（板ずり→千切り）		1本
にんじん（千切り）		40g
大根（千切り）		100g
大葉（千切り）		4枚

作り方

- ① 小鍋にAを合わせ火にかける。煮立ったら火を止め、混ぜ合わせたBを少しずつ入れながら混ぜ合わせる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 鍋に水を適量入れて火にかける。80度位で一旦弱火にし、豚肉を3～4枚ずつ入れて茹でる。肉の色が変わった瞬間取り出し、常温の水につけてさっと冷やす。軽く冷えれば水気をしっかり取る。
- ③ ②の豚肉を広げ、人数分に分けた野菜を手前に置き、クルクルとしっかり巻く。お皿に盛り付け、上にスプーンなどでほぐした①のジュレやポン酢しょうゆをかける。



Check Point

柔らかい豚しゃぶを茹でるのは、湯の温度がポイント！

- ・70～80度くらいのお湯で茹でる。
- ・常温の水で冷やす。（冷やしすぎない）

無添加自家製そうめんつゆ

材 料

だし汁	250cc
砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ2



所要時間 10分

作り方

- ① 分量の調味料を鍋に合わせ一煮立ちさせる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- だしの取り方
- ① 鍋に水900ccと昆布9g、かつお節18gを入れ、中火にかける。煮立ってから更に3分位煮だし、ザルでこす。

Check Point

めんつゆは出汁が命です。かつお節をたっぷり使い濃いめの出汁を。厚削り・混合節もめんつゆにおすすめです。

■ 4人分

切り干し大根の煮物

材 料

だし汁	400cc
砂糖	大さじ1.5
切干(干切り)大根	30g
薄揚げ(細切り)	1/2枚
にんじん(細切り)	30g
塩	ごく少々
しょうゆ	大さじ2
一味・七味唐辛子	お好みで

所用時間 20分

作り方

- ① 切り干し大根はきれいに洗い、たっぷりの水に5～10分程つけて戻し、水気をしっかり絞る。薄揚げはキッチンペーパーでくるんで油抜きし、細切りにする。
- ② 鍋にだし汁・砂糖を入れて火にかける。煮立ったら①とにんじんを加え、落としふたをして中火で5～6分煮る。塩・しょうゆを加えて更に10分ほど弱火でコトコトと煮る。器に盛り、好みで一味又は七味唐辛子をかける。

*一度冷ますと、大根に味が染み込んでよりおいしくなります。

Check Point

切り干し大根は鉄分・カルシウム・ビタミンなど栄養たっぷり！
やさしい味に仕上げ、たくさん食べたい煮物です。
火加減に気をつけ、汁が残る程度にじっくり煮ましょう。

あさりの酒蒸し

材 料

あさり(砂抜き)	400g
しょうが(みじんぎり)	1片(10g)
酒	80cc
万能ネギ(小口切り)	2本
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① あさは3%の塩水【水500cc・塩大さじ1】に浸し、1時間から1晩、砂出しする。
殻どうしをこすり合わせてきれいに洗っておく。



- ② 鍋にあさり・しょうが・酒を入れ、フタをして中火にかける。
あさりの口が全て開いたらネギを加え、しょうゆで味を調える。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

料理酒ではなく、日本酒を使いましょう。
にんにく・しょうゆ・バターの組み合わせも鉄板です！