

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

ぶりのしゃぶしゃぶ



材料

ぶり刺身用 腹身	2パック
白菜	1/2個
白ネギ	1束
しいたけ	2パック
春菊	2パック
お好みの野菜	
昆布	10cm × 1枚
ポン酢やもみじおろしなど、 お好みのつけだれ	

作り方

1. 鍋に昆布を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしておく。
2. ぶりは4mm～6mm程度の薄切りにする。
3. 野菜は食べやすい大きさに切る。
4. 1の鍋に野菜を入れて強火にして加熱する。
5. 再び沸騰したら弱火にしてぶりを入れ、表面が白くなったらすぐ取り出し、つけだれにからめていただく。

ポイント

ぶりしゃぶにする刺身用のぶりは、背身ではなく腹身がおすすめです。脂の少ない背身は加熱すると身が締まってかたくなりやすく、脂の多い腹身はさっと加熱すると、とろけるような食感でおいしくいただけます。

鍋の中で加熱し過ぎるのは禁物。表面がさっと白くなる「霜降り」の状態が食べごろの合図です。また、ぶりの厚みが厚すぎると中が冷たいままになってしまうので、4mmから6mmくらいがおすすめです。

こちらのQRコードから
スマートフォンでも
レシピを確認
いただけます!!

