

大阪産（もん）の焼しゃぶ



厳選された食材を鉄鍋で焼くだけの至ってシンプルな調理法ですが、漬けダレにこだわりました。

レシピ作成者

荒岡 恭市（はり重）

材 料（1人分）

メイン食材：みつば 80g

サブ食材：牛肩ロース 180g、
しゅんぎく 50g

調味料等：大根おろし 30g、ポン酢
60ml、ごまだれの素 30g、
鶏ガラスープ 50ml、卵黄 1
個

割下：牛すじ出汁 600ml、
砂糖 65g、
赤酒 25ml、
淡口醤油 60ml、
濃口醤油 40ml

野菜量：160g

作り方

- ① 3割煮詰めた割下に卵黄を入れる。
- ② みつば、しゅんぎくとも根を切り、汚れを落として水気を取る。
- ③ 油をなじませた鉄鍋に肉・野菜の順に焼く。
- ④ 焼き上がったら肉で野菜を巻いてもそのまま別々で、好みの漬けダレで召し上がっていただく。

調理のポイント

油を引いた鉄鍋を使用するので野菜は十分に水気を取っておきましょう。

肩ロースは少し厚めにスライスしたものを使用してください。

今回は肩ロースを使いましたが脂身の少ないフィレ肉等も泉州野菜とよく合います。

またポン酢やごまだれは自作できるのでこだわりたい方はぜひ作ってみてください。

■ポン酢：橙酢 180ml、濃口醤油 180ml、煮切り酒 30ml、煮切りみりん 10ml、出し昆布 10g、かつお節 20g を合わせ、2週間寝かし濾す。

ごまだれ：ごまだれの素（胡麻ペースト 100g、ピーナッツバター 60g、腐乳を裏漉ししたもの 50g、海老醤油 20ml、マー油 15ml、濃口醤油 30ml、豆板醤・味の素少々）を作り鶏ガラスープで伸ばす。

栄養成分表示（1人前）

エネルギー	709kcal	脂 質	53.4g	食塩相当量	5.4g
たんぱく質	36.6g	炭 水 化 物	14.2g		



牛 肩 ロ ー ス

