

猪ばら肉のウーロンしゃぶしゃぶ サラダ仕立て



☆材料（5～6人分）

- ・猪ばら肉薄切り……………300g
- ・ウーロン茶（濃い目）……2000cc
- ・パプリカ（赤、黄）……各1個づつ
- ・ピーマン…1個
- ・大根……………200g
- ・こかぶ…3個
- ・銀杏……………18粒
- ・マッシュルーム（新鮮なもの）……3個
- ・だし（濃い目）……250cc
- ・白ワインビネガー……………200cc
- ・はちみつ……………大さじ3
- ・塩……………大さじ1
- ・唐辛子……………1本
- ・粒白こしょう……………10粒
- ・砂糖……………大さじ1

- ・レモン汁……………30cc
- ・醤油または液体だし……………90cc
- ・エキストラバージンオリーブ油……適量

☆作り方

- ① 鍋にウーロン茶を沸かし、薄切り肉を重ねないようにしゃぶしゃぶの要領で火を完全に通す。途中アクが出るので、丁寧に取り除きながら作業する。茹で上がった肉は、ペーパータオルの上に並べよく水気をとっておく。
- ② パプリカ、大根、ピーマンはマッチ棒の大きさに切り、こかぶは串切り、銀杏は殻を少し割りフライパンで乾煎りし、殻を取っておく。マッシュルームは乾いたタオルで汚れを取り薄切りにする。
- ③ だし250ccを鍋に入れ、ビネガー、蜂蜜、塩、唐辛子、粒白コショウ、砂糖を入れひと煮立ちさせ、②の野菜を固めに茹でる。（マッシュルームは火を通さない。）
- ④ 皿に①を並べ③を盛り、生マッシュルームを散らし、レモン汁と醤油を合わせたものをかけオリーブ油を振り掛ける。

☆シェフのワンポイントアドバイス

- ・肉をしゃぶしゃぶしてから、冷蔵庫に寝かせるのはNG！火を通した肉は固くなります。