



最優秀賞



あしたか牛のしゃぶしゃぶエスニック仕立て

お肉の旨味をアピール、ゴマ味しゃぶしゃぶ。

沼津市 相川徳寛さん

材料と分量(4人分)

あしたか牛肩ロース	320g
チンゲン菜	4本
アスパラ	8本
エリンギ小	8本
練りゴマ	100g
白ゴマ	少々
赤ワイン酢	30cc
ゆず汁	10cc
ゴマ油	50cc
しょうゆ	40cc
豆板醤	10g
ブイヨン	1ml
アサツキ	3本

作り方

- 1 あしたか牛はごく薄く切って、70℃に沸かしたブイヨンの中でゆっくりピンク色になるまで火を加え、バットに入れて冷ましておく。
- 2 1のブイヨンを沸騰させて、野菜(チンゲン菜、皮をむいたアスパラ、1/4にカットしたエリンギ)を芯が少々残るようにポイルして冷ましておく。
- 3 ソースを作る。(分量の練りゴマ、白ゴマ、赤ワイン酢、ゆず汁、ゴマ油、しょうゆ、豆板醤)をすべてボールに入れ混ぜ合わせ、味見をする。
- 4 皿に2の野菜を敷いて、その上に肉をフワフワと盛りつけ、上からスプーンでソースをかけ、小口切りにしたアサツキをふる。