令和8年度 食卓に飛騨牛・飛騨産豚の和食！

・・・・・・酢の物 飛騨牛のしゃぶしゃぶ巻き 黒酢かけ・・・・・・

【材 料】 6人分

・飛騨牛 肩ロース…6 枚　・アボカド…1 個
・塩クラゲ…30g　・にら…6本　・プチトマト…6個
・いぶりがっこ…6枚　・ブロッコリースプラウト…1パック
・黒酢…60cc　・濃口しょう油…60cc　・みりん…60cc
・砂糖…14g　・昆布出汁…180cc（豆乳豚汁レシピより）
・粉鰹、ごま油…各少々

【下準備】

・小鍋が入るボウルに氷水を用意する。
・塩クラゲを水にさらして塩気を抜く（30分目安）。
・にらを湯通ししておく。

【調理行程】

①小鍋に黒酢、濃口しょう油、みりん、砂糖、昆布出汁を入れ、混ぜながら火を通す。沸いたら鍋ごとボウルに入れて冷やし、熱が取れたら冷蔵庫に入れる（黒酢の完成）。牛しゃぶ用の鍋を火にかけておく。

②アボカドを12等分し、1人前2切れとして重ねる。塩クラゲ、にらを折りたたみ、アボカドと束ねる。プチトマト、いぶりがっこ、ブロッコリースプラウトを半分にカットし分けておく。

③牛しゃぶ用のお湯を約80℃にし、肉の色が変わる程度に湯通し（約3～5秒）したら冷水に落とす。冷水から牛肉を上げ、ペーパータオル等で水分をふき取り並べる。

⑤②で用意したアボカドの束を牛しゃぶで巻き、2等分に切ってお皿に盛りつける。

⑥手前にプチトマトといぶりがっこを盛り、ごま油をたらす。

⑦牛しゃぶ巻きの上にブロッコリースプラウトを乗せ、粉鰹をかける。全体に黒酢をかけて完成。

※裏面に完成イメージを掲載しております

【完成イメージ】



【メモ】