

◎ 和牛のしゃぶしゃぶアジア風 ◎

2021年7月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

ナンプラーにスダチをしぼった爽やかなソースで作るアジアンしゃぶしゃぶ。手軽に作れる気の利いた夏の一皿。中華麺やソーメンのトッピングにしても美味しいですよ。

■材料（2人分）

和牛 薄切り肉	200g
チキンブイヨン	600ml
酒	大さじ1
プチトマト	5個
玉ねぎ	30g
ナンプラー	大さじ1
スダチ	1個
パクチー	好きなだけ



1 プチトマトは8等分に切る。玉ねぎは5mm角に切る。

2 パクチーは2cm長さに切る。

3 スダチは半分切ってボウルに果汁を絞り入れる。ナンプラーと①を加えて軽く混ぜ10分以上置いて味を馴染ませる。

鍋にチキンブイヨン进行沸かす。酒を加え、スープくらいの塩分に整える。
4 大きいボウルに水を入れておく。
鍋に牛肉を入れ、箸で動かしてしゃぶしゃぶし、色が白くなったらすぐにボウルに取り出す。水がぬるくらいで一度水を替え、牛肉をザルに上げ水気を切る。

5 皿に牛肉をのせ、③をかけまわし、パクチーをたっぷりとせる。

☆ポイント☆

牛肉を冷やしすぎない。口に入れた時に牛肉の脂が溶け、柔らかく感じるよう牛肉は氷水で冷やさず常温の水で冷やす。茹でているときに脂が落ちるしゃぶしゃぶには和牛がよいでしょう。

チキンブイヨンで茹でるのは・・・

旨みのないところに旨みは流れていきます。チキンブイヨンではなく塩水で茹でれば牛肉の旨みが流出してしまうのです。味を入れるためではなく旨みを逃がさないためのテクニック。

ナンプラー・・・

生の魚を塩で漬けこみ発酵させて作るアジアの調味料。日本ではしょつるや鮎魚醬がありますね。旨み成分グルタミン酸がたっぷり。塩分は醤油より濃いです。醤油の代わりに様々な料理にかけるだけでアジア風の料理になりますので1家に1本！