



夏野菜の豚しゃぶ巻き

彩り野菜とお肉で夏バテ知らず

材 料（4人分）

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用)…………… 250g
- お好みの夏野菜
(パプリカ、オクラ、焼きナス、空芯菜など) 適量
- えのき茸 …………… 1袋

タレ(お好みで混ぜ合わせる)

- しょうゆ …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 1つまみ
- ゴマ油 …………… 小さじ1
- ニンニク …… 1片(みじん切り)
- しょうが …… 1かけ(みじん切り)
- いりごま …………… 大さじ1/2
- きざみネギ …………… 適量
- 豆板醤または七味唐辛子 …… 適量

作 り 方

- ①夏野菜を巻きやすい大きさに切り、えのき茸は石づきを切り落とし小分けにします。
- ②フライパンに湯を沸かし、塩とサラダ油(分量外)を少量入れて、野菜とえのき茸をさっと茹でて火を通します。
- ③別の鍋に湯を沸かし、塩と酒(分量外)を少量入れ75～80度(鍋の周囲に小さな泡ができたころ)になったら肉を3～4枚ずつ入れます。色が変わったら引き上げ、次の肉を入れます。(沸騰させないように適度に水を足しましょう)
- ④③の豚しゃぶで野菜とえのき茸を巻き、タレをかけます。
*豚しゃぶは湯の温度に気をつけると、しっとり柔らかく甘みのある肉に仕上がります。
*豚しゃぶを茹でた後の湯は不織布などで濾せば酸辣湯などのスープに利用できます。



作 り 方

- ①大鍋にたっぷり湯を沸かし、その間に具やタレ、薬味を用意しておきます。
- ②きゅうりは板ずりしてからさっと洗ってせん切りに、トマトはくし切りにします。
- ③オクラは塩でこすってうぶ毛を取ります。塩ゆでして冷水に取ったら薄い輪切りにし、ボウルに入れてしっかり混ぜて粘りを出します。
- ④①の湯が沸いたら麺を茹で、冷水で洗ってしっかり水を切ります。
- ⑤皿に麺を盛り、刺身や夏野菜を彩りよく盛りつけ、タレと薬味を添えたら完成です。
*細めのうどんやそうめんでもおいしくいただけます。

材 料（4人分）

- お好みの刺身
(エビ、ホタテ、マグロ、イカ、ワカメなど) 適量
- 冷麺(生麺) …… 4玉
- きゅうり …… 1本
- トマト …………… 1個
- オクラ …… 1袋(8本ほど)

薬味(お好みで適量)

(新生姜、みょうが、青じそ、柚子こしょう、わさび)など

手作りタレ

- ポン酢 …………… 120ml
- めんつゆ(ストレート) …… 60ml
- ゴマ油 …………… 大さじ1
- しょうがのしほり汁 …… 小さじ1/2

旬の素材で おいしいレシピ

わかばクッキング教室
十河 絹子

