

まだこのしゃぶしゃぶ

まだこの味をそのまま味わえる一品です。

[作り方]

- 1 まだこをそぎ切りにする。
- 2 みょうがを縦に薄切りにし、水に放つ。
- 3 青じそや貝割れ菜を用意する。(お好みでねぎも)
- 4 すだち果汁とうす口しょうゆ、みりん、だしを混ぜ合わせる。
- 5 鍋に水と昆布を入れて、しゃぶしゃぶして食べる。



[材料] 2人分

まだこ	1/2匹
昆布	5cm
みょうが	適宜
貝割れ菜	
青じそ	適量
水	
すだち果汁	大さじ4
うす口しょうゆ	
みりん	
だし	大さじ2

まだこの炊き込みご飯

まだこのしゃぶしゃぶで使用しただしを使ってもう一品。

[作り方]

- 1 まだこを5mm~1cm幅の小口切りにする。
- 2 しゃぶしゃぶで使っただしに水を足し、400mlを土鍋に注ぐ。
- 3 ②に、洗った米2合とうす口しょうゆ、みりん、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 4 ③に①としょうがのせん切りを加え、軽く混ぜる。
- 5 中火で沸騰後、弱火で10分、火を消して10分蒸らせば完成。



[材料] 2人分

まだこ	1/2匹
米	2合
しょうが	1かけ
水	適量
うす口しょうゆ	大さじ2
みりん	
塩	小さじ1



おいしいまだこの選び方

指で軽く押して、色が変わると新鮮な証拠です。