

鯨のはりはり鍋



材料

※4人分の材料です。

材料	分量
鯨赤身肉	250g
片栗粉	適量
水菜	300g(1束)
しいたけ	4個
にんじん	40g
だし汁《鍋汁》	1500ml
薄口しょうゆ《鍋汁》	120ml
みりん《鍋汁》	70ml
酒《鍋汁》	大さじ2

Step 2(片栗粉をまぶして、湯通して、氷水にとる。)をしておくことで、舌触りがよくなり、うまみを閉じ込めることができます。また、ハリハリ鍋のハリハリは水菜を食べる時の食感からきていると言われています。

作り方

- 1 鯨赤身肉は繊維に逆らって 5mm の厚さに切る。
- 2 1 に片栗粉をまぶして、軽く湯通し(臭みがとれます)して、氷水にとる。
- 3 土鍋に鍋汁を合わせて火にかけ、煮立ったら 2, 食べやすい大きさに切った水菜, しいたけ, にんじんを煮ながらいただく。