

## 広島牡蠣と豚肉の広島レモンみぞれ鍋

広島県産牡蠣と広島県産レモンを使ったあっさり味の鍋です。

材料(1人分)

・牡蠣	50g
・豚肩ロース	75g
・大根	100g
・根深ねぎ	50g
・えのきたけ	30g
・にんじん	20g
・白菜	100g
・黒こしょう	1g



[A]

・ほんだし	5g
・水	360ml
・薄口しょうゆ	大さじ1と1/2 (25g)
・みりん	小さじ2と1/2 (15g)

<作り方>

A[下ごしらえをする]

①牡蠣は、ステンレスのザルに入れ、多めの塩を振り、ザルを左右に振って、汚れを出し、水で流す。これを2回繰り返す。

回しているときに黒い泡がでます。これが牡蠣の汚れです。

※手で触ると牡蠣のぷりぷり感、鮮度が失われるので注意！



②野菜は、食べやすい大きさに切る。

にんじんは、3mmの厚さに切って、もみじ型で抜く。

(こうすることで、ごちそう感がアップします！)

- ③豚肉は、5cm幅に切る。
- ④大根は皮をむいて、おろし器でおろし、軽く汁けをきる。
- ⑤レモンは皮を洗って、半分は薄切りにし、もう半分は絞っておく。  
種はつまようじなどを使って取り除く。

★レモンの絞り方！

レモン絞り器などがない人は、レモンを半分に切り、フォークを数カ所刺して、ひねるようにレモンを絞るとうまく絞れます！



B[だしを作って野菜を煮込む]

- ①鍋に、[A]をすべて入れ、火にかける。
  - ②ひと煮立ちしたら、野菜を入れる。
  - ③野菜に火が通ったら、牡蠣・豚肉を入れ、レモンの搾り汁を加える。  
豚肉をほぐすときに、牡蠣を壊さないように気をつける。
  - ④上に大根おろし、レモンのスライスをのせ、さっと煮る。
  - ⑤火を止め、黒こしょうを振る。
- ※味が薄い場合は、薄口しょうゆを少し、小鉢に足す。

