

## 飛騨めし レシピ Vol.13

### 工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公邸料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として1日1組限定の特別コースを各地で提供しています。



令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。



## 飛騨牛の冷しゃぶサラダ ~有機野菜の彩り添え~

1人前：約600kcal

### — 材料（2人前） —

飛騨牛しゃぶしゃぶ肉…250g  
ボイル用の水…1ℓ  
塩、料理酒…大さじ1  
タマネギ…1/2個  
ズッキーニ…1/2本  
ナス…1/2本  
ブロッコリー…1/4株  
キュウリ…1/2本  
茗荷…1本  
大葉…5枚  
飛騨トマトorプチトマト…1/2個or4個  
サラダ油…1カップ(野菜の素揚げ用)

### ◆冷しゃぶドレッシング

減塩醤油…大さじ1  
炒り胡麻…大さじ1  
ポン酢…大さじ1  
米酢…大さじ1  
レモン汁…大さじ1  
えごま…大さじ1  
えごま油…大さじ1  
ゴマ油…大さじ1  
おろし生姜…小さじ1  
ラー油…小さじ1  
柚子胡椒…小さじ1/3

### — 作り方 —

- 鍋でボイル用のお湯を沸かし塩、料理酒を加え、しゃぶしゃぶ肉を加熱する。肉にしっかりと火が通ったらザルに引き上げて冷ます。茹で汁は捨てない。
- タマネギは皮を剥いて1cm厚さで輪切り。ズッキーニとナスは一口大にカット。フライパンにサラダ油を引いてそれぞれ素揚げにし、火が通ったらペーパータオルの上に移して冷ましつつ、余分な油を取り除く。
- ブロッコリーは小房に切り分けて①で使用したお湯で茹でる。火が通ったら小皿に移して冷ます。キュウリはヘタをカットしてから縦4等分に切り分けて種の部分を削ぐ(種は取り置く)。スライサーで薄長くスライス。スライサーがない場合はピーラーで代用可。(※指を切らないよう注意してください)茗荷、大葉は薄くスライス、トマトは一口大にカットする。
- 冷しゃぶドレッシングの分量を全てボールに入れ、③で取り除いたキュウリの種を細かくみじん切りにし、よく混ぜてお好みの味に調整をする。
- 具材を全て器に盛り付け、冷しゃぶドレッシングをかけたら完成。

【ポイント】 時間に余裕がある場合は、冷蔵庫に15分～30分ほど入れて冷やすと、より美味しく頂けます。  
※使用している野菜は、市内農産物直売施設で購入可能です

問 食のまちづくり推進課 ☎0577-62-9010