

お肉の冷シャブにマヨだれ



調理時間約8~10分 / *1人前の原価約220円（原価内にエリンギ、アスパラ、しめじ、人参含む）

！ 材料約2人前

豚切落とし肉・・・200g

もやし・・・200g

飾り・・・適

マヨだれ

焼肉のたれ・・・30cc

濃口しょう油・・・5cc

市販のポン酢・・・30cc

マヨネーズ・・・30g

練り胡麻・・・2.5cc

！ 作り方

- ① 豚肉・もやし・飾りの野菜を茹でます。まずはもやしを茹で、漉しアミですくいザルへあけ自然冷却です。次に飾りの野菜を茹でます。こちらも漉しアミですくって水で冷まします。最後にそのお湯で豚肉を茹でます。
- ② 豚肉が茹ったら漉しアミですくいザルへあけ、サッと冷水に入れたらすぐにザルへあけ、粗熱だけを取り、後は自然冷却です。
- ③ マヨだれは各調味料を混ぜるだけです。（上記の分量は約3人前です）

【！ コメント】

- ・ 経済的な流れとして一度沸かしたお湯は捨てないように茹でる順番を決めてあります。順番の決め方は冷めるまでの時間が長い物から茹でます。豚肉に限っては最後です。豚の脂が湯に残った状態で野菜を茹でると野菜に脂が付着して美味しくありません。
- ・ もやしは冷水で冷やしません。余分な水分がもやしに入ってしまう美味しくないので。豚肉は旨みが抜けるので冷水で冷ますのはサツとです。
- ・ 特製マヨだれは、焼肉のたれとマヨネーズが合わさり濃厚な味になりますが、そこへポン酢で割ることによりコクがあるのにサッパリとしたさわやかさが楽しめる一品です。
- ・ 茹で汁は捨てません。味が出ておりますので他の料理（豚汁や玉子スープやカレーなど）に使います。こう考えると、後の料理を考え茹でる野菜を決められても面白いのではないのでしょうか。