

2019

こころと  
からだに贈る  
魚のおはなし

3月

# お姉ちゃんのお気に入り 「メカブのしゃぶしゃぶ」

近頃、体重を気にしはじめた娘。

メニューを色々と考えた結果、

メカブを娘の好きなしゃぶしゃぶにしてみた。

低カロリーで食物繊維も豊富、と勧めると

かえっていつもよりもたくさん食べていた。

そんな姿が可愛らしくて

痩せなくても良いのにと思ったのは内緒の話。



3月の旬はワカメ・メカブ



県内の主な  
養殖場

- 三陸沿岸
- 松島湾周辺

毎月第3水曜日は  
みやぎ  
水産の日

# メカブの しゃぶしゃぶを つくる



材料(2人分)

生メカブ	100g	水菜	1束	★ねぎみじん切り	大さじ1
豚ロース薄切り肉	160g	料理酒	1/2カップ	★梅干し	大1個
豆腐	200g	かつお出汁	鍋の半量程	★かつお節	適量
しいたけ	2個	★めんつゆ	大さじ2		
えのき	1束	(倍の水で割る)			

## ① 下処理 1



メカブはキッチンばさみで一口大にカットし、よく水洗いする。



**Point** 水でよく洗うことで、アクが抜けます。

## ② 下処理 2



ねぎはみじん切り、梅干しは種を除いて細かく叩き、★全部を合わせてタレを作る。

## ③ 具材を煮る



土鍋にかつお出汁を張り、料理酒を加えて煮立たせ、豆腐、しいたけ、えのき、水菜を加える。

④ しゃぶしゃぶして  
美味しくいただく

再度沸騰したらメカブ、豚肉をしゃぶしゃぶして、タレにつけていただく。

娘絶賛の  
もう一品

## サクサク美味しい、メカブとタコの天ぷら



①メカブはキッチンばさみで一口大にカットし、良く洗って水気をしっかり取る。タコも大きければ一口大に切る。

②卵をボウルに溶いて冷水を加え、小麦粉をふるいながら入れて粉気が残らないように良く混ぜる。

③①の表面に下地の小麦粉を振って②にくぐらせ、170°Cの油で3分程揚げる。

材料(2人分)

メカブ	60g	卵	1個	塩	適量
タコ(刺身用)	6切れ	冷水	300cc	お好みで一味唐辛子	
小麦粉(下地用)	適量	小麦粉	160g		