

焼き海鮮鍋

鍋料理

海鮮焼きと海鮮鍋が同時に楽しめる！

焼いた海鮮の旨味が鍋部分へ流れ込み、海鮮の旨味たっぷりのお鍋が楽しめます。



材料 (4人分)

白身魚切り身...2切れ
殻付きえび...8尾
するめいか...1杯
ホタテ貝柱...8個
白菜...1/8個
舞茸...1パック
九条ネギ...3本
木綿豆腐...2/3丁

＜だし汁＞
かつおだし...1ℓ
鶏がらスープの素...大さじ1
酒...1/2カップ
みりん...大さじ2
しょうゆ...大さじ2
塩...小さじ1

＜タレ・調味料＞
焼肉のタレ、ポン酢しょうゆ、マヨネーズ、
塩、こしょう、七味唐辛子など 適量

＜薬味＞
カットレモン、小ネギなど 適量

＜簡単サルサソース＞
トマト1cm角切り...1個分
玉ねぎみじん切り...大さじ2
パクチーみじん切り...大さじ2
タバスコ...小さじ1/3
レモン汁...大さじ2/3
塩...小さじ1/4

作り方

STEP01

白身魚の切り身は一口大に切り、殻付きえびは脚をキッチンバサミで切り取り、竹串で背ワタを引き抜いて洗い、ペーパータオルで水気を拭く。

STEP02

するめいかはワタと軟骨を引き抜いて下足と切り離し、胴は2cm幅の筒切りにして、下足は2～3本に切り分ける。

STEP03

白菜、舞茸、木綿豆腐は一口大に切り、九条ネギは5cm長さに切る。
だし汁の材料は混ぜ合わせて、お好みのタレや薬味を準備する。
簡単サルサソースはトマト、玉ねぎ、パクチーを刻み、その他の調味料を混ぜ合わせる。
全ての具材を皿に盛り付ける。

STEP04

よくばり鍋の周囲の溝部分(鍋部分) にだし汁を600ml入れて中火にかけ、白菜、舞茸を入れ、沸騰してきたら海鮮類と木綿豆腐、九条ネギを加える。海鮮に火が通れば頂く。
具材とだし汁は順次つぎ足す。

STEP05

同時に中央部分の鉄板(焼き部分) が熱くなったら殻付きえび、するめいか、ホタテ貝柱などを焼く。お好みの味付けやサルサソースをかけて頂く他、軽く焼いた海鮮をだし汁で煮るなどお好みのスタイルで頂く。