

## 鰹しゃぶ・雑炊の作り方

※店舗により内容は異なり、一部含まれていないものもあります。

- ① 鍋に2リットル程度の水を入れます。
- ② 鰹の骨と昆布を一緒に鍋に入れます。
- ③ 鍋に火をつけます。(強火)

(昆布は40~60℃位がよい出汁が出ます。沸騰させると雑味やぬめりが出ますので、沸騰直前に取り出します。逆に骨はしっかり沸騰させ、丁寧にアクをとってから取り出してください。最後の雑炊がおいしくなります。)

### 調味料①をお入れください

- ④ 小皿に薬味(青ネギ・紅葉おろし)と調味料③を入れます。  
(青ネギは雑炊にも使いますので半分程度残してください。)
- ⑤ 鍋のアクをとったら、野菜を少しずつ入れます。
- ⑥ 野菜を少しずつ入れ、鰹の皮側を下にして野菜の上に置いてください。活きた鰹が縮まって自然に野菜を包んでくれます。  
お好みの火加減でお召し上がりください。

■鰹しゃぶを食べ終わったら、雑炊を作ります。

出汁に味付けをします。調味料②を適量入れてください。

(入れすぎるとしょっぱくなりますので、お好みのお味になるように調整してください。)

- ⑦ 火を強くして、出汁が沸騰したらご飯を入れます。

(ご飯はレンジで温めるとほぐれやすくなります。ご飯を出汁の中で混ぜすぎると出汁が濁ってしまいます。ご飯をざるに取り、水で洗ってほぐしてから鍋に入れるとよりおいしくなります。)

再度、沸騰したら玉子を軽く溶いて鍋に流し入れます。

(玉子は溶きすぎるとふんわり感が失われます。)

- ⑧ アクを取って青ネギを入れれば完成です。

動画でもご覧いただけます。



[https://youtu.be/o\\_gXOWQTc7M](https://youtu.be/o_gXOWQTc7M)



③ 沸騰前に昆布を取り出す



⑥ 野菜と鰹を一緒にとる



⑦ ご飯をほぐして入れる



⑧ 雑炊を取り分ける