

# ハマチ(ブリ)のしゃぶしゃぶ

## 材 料 (4人分)

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| •ハマチ(ブリ)の切り身<br>.....適量 | •大根おろし・青ネギ<br>.....各適量 |
| •ダシ昆布 .....10cm位        | •ポン酢.....各適量           |

## 作 り 方

- ① ハマチ(ブリ)の切り身を薄切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの水とダシ昆布を入れて沸騰させる。
- ③ ポン酢に大根おろしと青ネギを入れて、つけ汁をつくる。
- ④ ①を②の鍋で、しゃぶしゃぶして取り出す。
- ⑤ ④を③につけて食べる。

## プロが教える魚情報!

【由来】 ブリはアブラが多いことから、アが抜けてラガリに訛ったという説やその美しい姿から「魚振りが良い」と言われ、それが訛ってブリになったなど様々な説があります。

また、ブリは出世魚と言われ、各地で呼び名が異なりますが、松山では「ワカナ→ヤズ→ハマチ→ブリ」と呼んでいます。

【目利きのポイント】 目が澄んでいて、エラが鮮やかな赤色をしているものを選びましょう。切り身を選ぶときは、血合いの色が鮮やかな赤色のものが新しいのでおすすめです。時間が経ったものは茶色に変色してしまいます。

作成：松山市

協力：愛媛調理製菓専門学校

松山市中央卸売市場水産市場運営協議会