

【 はもしゃぶ 】



材料

はもしゃぶセット

お好み野菜(おすすめ:白菜、長ネギ、きのこ類)

作り方

1. ハモを食べやすい2cmくらいの大きさに切る。
2. お皿に並べて少し「はもだし」をかけ、切り身を浸す。
【お好みの野菜の下準備をする。】
3. 水分の出やすい野菜(白菜など)は下茹でしておく。
4. 鍋に残りの「はもだし」を適量入れ沸騰させる。
5. はもを落とし入れ、白く花が咲いた状態になればすくいあげる。
6. すくいあげた「はも」と少しのダシを小鉢に入れ、ダシとともに食べる。
お好みで薬味(七味・柚子胡椒)などでもどうぞ。

ハモを十分味わった後に野菜を入れて召し上がってください。

ハモのエキスがでてより一層、野菜も美味しくいただけます。

ハモを十分に味わった後には・・・

そうめん・細めのうどんなど入れても美味しく召し上がれます。

もちろん御飯を入れ雑炊としても美味しく召し上がり下さい(^^)