

そばのしゃぶしゃぶ（とうじそば風）

●材料● 4人分

生そば	200g
鶏もも肉	1枚
ゆで筍	1本
青葱	1本
生椎茸	4枚
鍋だし	
だし汁	1000ml
酒	100ml
味醂	60ml
濃口醤油	120ml
粉山椒	適量

●作り方●

1. 鶏もも肉は余分な皮、脂を取り除き、弱火のフライパンで皮目からじっくり焼く。きれいな焼き色がつけば返して身の方はさっと焼いて取り出す。縦半分に切り、7～8mm厚さのそぎ切りにする。
2. 筍は穂先の部分を4cm長さに切る。縦半分切り、3mm厚さの薄切りにする。根元の部分は縦半分切り、2mm厚さの半月切りにする。
3. 青葱は4cm長さの斜め切りにする。
4. 生椎茸は軸を取り除き、5mm厚さの薄切りにする。
5. 鍋だしは鍋にだし汁を温め、調味料を加えて煮立て、鶏肉を加えて弱火で5分煮る。
6. そばはたっぷりの熱湯でゆでる。ざるに上げて、冷水に落として冷まし、水気をきる。
7. 器にそば、筍、青葱、椎茸を盛り付ける。
8. 鍋だしを温め、筍、青葱、椎茸を加えて火を通し、銘々が鍋だしでそばを温めて食べる。好みで粉山椒を振る。