

# 三関せりの『せりしゃぶ』

## 材料（4人分）：

三関せり	240 g（2束）
豚肉	200 g 程度
水	300cc
ほんだし	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
だししょうゆ	小さじ5



## 作り方：

- ① 三関せりを、根の部分と葉の部分に2等分に切り分けます。
- ② 鍋に、水・ほんだし・塩・だししょうゆを入れます。
- ③ 三関せりと豚肉をしゃぶしゃぶして、お召し上がりください。

## コメント：

三関せりは、鮮やかな緑色に色が変わるくらい、さっと火を通す程度が美味しいです。

お湯ではなく、だしを効かせたしゃぶしゃぶなので、何もつけずに食べるのがおすすめです。

今回は手に入りやすい豚肉を使用しましたが、鴨肉を使用したしゃぶしゃぶもおすすめです。

しゃぶしゃぶの後には、溶いた卵とごはんを入れて、三関せりと肉のだしが効いた雑炊にして食べるのも、とても美味しいです。

\*JAこまちオリジナルレシピです