

青森県産短角牛ばら肉と季節野菜の柚子あんかけ



材 料 (4 人 分)

- ・短角牛ばら肉・・・320g
- ・アピオス・・・4個
- ・生しいたけ・・・4個
- ・ミニトマト・・・4個
- ・きぬさや・・・6枚
- ・柚子・・・1/4個
- ・グリーンマスタード・・・適量
- ・米のとぎ汁・・・適量
- ・片栗粉・・・適量
- ・わさび・・・適量

調 味 料

- ・かつおだし・・・720cc
- ・砂糖・・・30g
- ・みりん・・・60cc
- ・薄口醤油・・・50cc
- ・酒・・・20cc
- ・うまみ調味料・・・適量

作 り 方

1. ばら肉をフライパンで全体に焼き色を付けながら余分な油を落とす。
2. ばら肉を鍋に移し替え、米のとぎ汁を入れ1時間ほど煮る。
3. すべての調味料を別の鍋に入れ、2で下ゆでしたばら肉を入れて煮る。
4. アピオス・しいたけ・きぬさやは下ゆでし、しいたけは3に入れ、アピオス・ミニトマトは素揚げする。
5. 柚子はおろし柚子と針柚子にする。
6. ばら肉の煮汁を180ccほど鍋に取り出し、おろし柚子を入れ、水溶き片栗粉を流し入れあんを作る。
7. ばら肉をお好みの大きさに切り野菜と共に器に盛り、柚子あんをかけ、上に針柚子とわさびを添える。