

青森県産短角牛ばら肉 煮込み



材 料

- ・短角牛ばら肉・・・500g
- ・大根・・・1/4本
- ・長ねぎ・・・0.5本

調 味 料

- ・水・・・2ℓ
- ・砂糖・・・100g
- ・紹興酒・・・200cc
- ・片栗粉・・・適量
- ・醤油・・・200cc
- ・サラダ油・・・15cc
- ・老抽王・・・15cc

作 り 方

1. ばら肉を4cm角に切り、醤油を絡めて高温の油で揚げる。
2. 調味料全部を鍋で煮立たせ、揚げたばら肉を入れて2時間ほど煮込み、更に2時間蒸す。
3. 大根は柔らかく煮て水にさらし、一口大に切って2と一緒に1時間蒸す。
4. 蒸しあがったら荒熱をとっておく。
5. 長ねぎを3cmに切りサラダ油（15cc）で炒め、4を煮汁ごと入れて10分ほど煮込み、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。