

日本短角種のすね肉と板柳産マコモ 各種野菜の甘辛味噌炒め レタス包み



材 料 (4 人 分)

- ・牛すね肉・・・230g
- ・小エビ・・・50g
- ・トマト・・・1個
- ・パセリ・・・30g
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・生姜・・・10g
- ・パプリカ(赤・黄)・・・各1個
- ・しいたけ・・・30g
- ・マコモ・・・100g
- ・オレンジ・・・1個
- ・長ねぎ・・・50g
- ・レタス・・・1個
- ・にんにく・・・5g

調 味 料

- ・甜面醬・・・50g
- ・豆板醬・・・2g
- ・砂糖・・・5g
- ・うまみ調味料・・・10g
- ・オイスターソース・・・10g
- ・ごま油・・・30g
- ・水溶き片栗粉・・・20g
- ・日本酒・・・10cc
- ・醤油・・・5cc
- ・中華スープ・・・30cc

作 り 方

1. 牛すね肉をボール一杯の水で15分煮る。その時にアク取りをしてもアクが取りきれないので、15分煮たらボールもすね肉も一度きれいに水で洗い、そして再度1時間柔らかくなるまで煮る。
2. 下処理したすね肉、マコモ、小エビ、パプリカ(赤・黄)、しいたけを小さい角切りにする。
3. 長ねぎはさらしねぎにし、きゅうりも同様に切る。レタスは大きい葉のまま洗っておき、オレンジとトマトは飾り用に切る。
4. ごま油と水溶き片栗粉以外の調味料を混ぜ、合わせ調味料を作る。
5. 鍋から煙が出るまで熱し、油を入れなじませる。2の材料を炒め合わせ調味料をからませ、水溶き片栗粉を入れる。最後にごま油をたらし照りと香りをつける。