



省巣炒牛肉

牛肉のカキ油炒め ポテトのバスケット盛り



今月のレポーター
大澤 章吾さん
帯広大谷高校
調理師専攻科1年



今月の先生
柴垣 悟先生
中国料理実習講師

材 料 (4人前)

牛もも肉…………… 300g
アスパラ…………… 3本
長葱 (細いもの)…………… 2本
人参…………… 1/5本
生シタケ…………… 3個
生姜…………… 1/4片
オレンジ…………… 1/2個

牛肉の下味

塩コショウ…………… 少々
味の素…………… 少々
ごま油…………… 少々
卵…………… 1個
片栗粉…………… 少々
サラダ油…………… 少々

調味料

酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
酒麩 (チューニャン)…………… 45g
濃口醤油…………… 30g
カキ油…………… 50g
味の素…………… 小さじ1
スープ…………… 120g
水溶き片栗粉…………… 適量
ごま油…………… 少々
葱油…………… 少々

バスケット用のじゃが芋

じゃが芋…………… 1個
味の素…………… 適量

作り方 — バスケット用のじゃが芋 —

いもの皮を剥き千切りにしたものを水にさらしておく。

水気をよくきったものに片栗粉をまぶす。

イモを器上になるように揚げる。(家庭の場合はザルを2つ用意してイモを挟めて揚げる)



作り方 — 牛肉のカキ油炒め —

牛肉を目に逆らってスライス。

にんじんは 0.2 cmほどの厚さに切り、葱、椎茸、アスパラは同じくらいの大きさに切る。生姜はスライス。

牛肉に下味をつける。最初に片栗粉と油類以外をも見込む。合わさったら片栗粉を入れ、最後に油でコーティングする。

酒以外の調味料を鍋に入れ、火にかける。



鍋に油を入れ、牛肉に一度さっと火を通す。

一度牛肉を鍋からだし、生姜を入れ、香りが出たら肉以外の具材を入れて炒め、合わせ調味料、酒、こしょう。肉を入れ炒める。

水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げにゴマ油を入れて完成。

