



野菜牛丼



〈材料〉 4人分

- 米 . . . 2合
- 水 . . . 400cc
- ダシ . . . 400cc
- (・かつお節 30g ・昆布1枚 ・水1000cc)
- 牛肉薄切り . . . 300g (1人分約80g)
- タマネギ . . . 1個 (250g~300g)
- カイワレ大根 . . . 2パック
- ベビーリーフ . . . 1袋
- レタス . . . 1~2枚
- トマト . . . 中2個
- しょうが . . . 1かけ
- (お好みで糸唐辛子や山椒)



Point!

冬場は寒いので牛肉の脂肪分がざらつきやすい。そのため、冬は赤みを使い、夏場には脂肪分が適度に入ったものを使うと食感がよい。

調味料A

- 濃い口醤油 . . . 大さじ2
- 薄口醤油 . . . 大さじ2
- 酒 . . . 大さじ3
- 砂糖 . . . 大さじ3
- 塩 . . . 小さじ1/4

Point!

濃い口醤油と薄口醤油を半々だが、なければ濃い口醤油だけでもOK。

〈作り方〉

- 1 水1000ccに昆布を入れておき、沸騰したところにかつお節30gを入れる。1分したら加熱を止め、キッチンペーパーで濾し、だしをとっておく。
- 2 タマネギは薄いくし切りに、牛薄切り肉は2cmの長さに包丁を入れておく。しょうがはすりおろしておく。
- 3 鍋に1のだし汁を400cc入れ、沸騰したらタマネギと調味料を入れる。
Point! ・調味料は「さしすせそ」の順番で入れる。
- 4 タマネギが柔らかくなってきたら牛肉をほぐして加える。肉の色が変わってきたら落とし蓋をし、10分間中火で煮る。
Point! ・つゆだくにする場合は弱火で煮る。
・中火だと、適度に水分が飛び、甘辛になる。
- 5 野菜の下準備をする。トマトは1cm角、レタスは食べやすい大きさに切る。カイワレ大根は半分に切り、根元についている種はとっておく。
- 6 アクが出たらすくって、おろししょうがを加え1~2分煮たらできあがり。
- 7 ご飯を盛りつけ、5の野菜をたっぷりあしらって、6をかける。野菜は真ん中を薄く、外側を厚めにのせる。お好みで糸唐辛子や山椒をかける。



あさりの潮汁



POINT!

- あさりは前日に下準備を
- ・水に対して2.5%の塩水を準備し、バットなどの浅い容器にあさりをつける。塩水はあさが少し水面から出るくらいの分量にする。
- ・ふきんなどを被せ、暗い場所に置いておく。



- 〈材料〉 4人分
- だし汁 . . . 600cc
 - あさり . . . 1パック
 - 醤油 . . . 少々
 - みりん . . . 少々
 - 塩 . . . 少々

〈作り方〉

- 1 鍋にだし汁をわかして、アサリを入れて中火にかける。
- 2 貝の口が開けば、いったん火を止め器に貝を入れ、だし汁はキッチンペーパーで濾し、鍋に戻す。
- 3 だし汁の味をみて、醤油、みりんで味を調える。
- 4 器に盛り付け、青味をあしらったらできあがり。