食欲の秋!料理教室

TIME 2022/9/25

講師

渡辺 篤

TITLE

中華風ステーキ(中式牛排)

<u>1 人分</u>

EMO	

材料•分量 ^{わぎゅう} 和牛もも肉 200g 【タレ】 (ステーキ用) しょうゆ 大1,5 塩・胡椒 ざば 少々 大 1 ニンニクの茎 100g 砂糖 小 1 生しいたけ 3枚 みず 大 1 たま 玉ねぎ 1/2玉 コショウ 少々 繋がらスープの素 小1/2 きゅうし 炸架款 小1/2

でより方

- ① ステーキ用の肉は筋切りをして、塩、コショウを振っておく。 常温にしておく。
- ③ タレの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに幹脂をしき、脂がまわったら①の肉を入れる。 焼き色がついたら火を弱め肉汁が浮いてくるのを待つ。
- ⑤ 肉をひっくり遊して好みの焼き加減に焼く。肉を食べやすい 犬きさに切る。
- ⑥ 牛肉を焼いたフライパンに鍋に油を失さじ1入れてまねぎを炒める、しんなりしてきたらニンニクの茎、生しいたけの順に炒める。
- ⑦ ⑥に③を入れてタレが沸いてとろみがついたら⑤を入れて 妙め合わせる。



POINT&MEMO

チンジャオニュールースー(青椒牛肉絲) TITLE

ざいりょう		ぶんり	ょう
材料	•	分:	量

にいがた ^{ねぎゅう} にいがた和牛モモスライス	130g	たまらみりょう 【調味料】	
(溶き ^{たまご}	大2	Lys jip 醤油	小 1
肉質 醤油・酒	小1・小1	eth 酒	小 1
肉で	少々	砂糖	小 1
片栗粉	小 1	オイスターソース	小 1
b šiš s 油	大2	コショウ	少々
たけのこと しょうが に	100g	^{みず} 火	大 1
ピーマン	100g	鶏がらスープの素	小1/2
_{をが} 長ねぎ	少々	片栗粉	小1/2
生姜	少々	ごま 油	小 1
114 495 495			

<u>4 人分</u>

POINT&MEMO

作り方

____ 【にいがた和牛の下ごしらえ】

大 1

- 8 にいがた和様やことをよります。
 9 ボウルに牛肉の下味の材料のうち片栗粉・油以外を入れ、そこに ①を入れて揉み込む。
- ⑩ 片栗粉を入れて混ぜて、最後に油を入れてほぐしてしばらくおく。 【その他の下ごしらえ】
- ① 筍のせん切り水煮は軽く絞って水気をきる。
- ⑫ ピーマンは糧を取り除き、せん切りにする。※1
- ③ 長ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- (4) 調味料を合わせておく。

【調理方法】

炒め油(サラダ油)

- ⑤ フライパンにサラダ 油 大 1 をしき④を炒める。次に⑤を入れて 炒めしんなりしたら取り出す。
- (b) フライパンに②を入れてほぐしながら炒める。
- ① 牛肉に火が通ったら⑥・⑧を入れて炒め合わせる。
- (18) ⑩に⑦をよく混ぜてから入れてからめる。
- ※1ピーマンの苦手な方は繊維と逆に切って少し長めに炒めると 苦みが和らぎます。

ずゅうこで 中国語で青椒(チンジャオ)はピーマン、牛肉(ニューロー)は牛肉、 絲(ス一)はせん切りのことです。

