

牛ロースの煮込み黒こしょう風味

<材料> (4人分)

- 牛ロース肉・・・・・・・・・・100g
- 万願寺唐辛子(緑・赤)・・・各1本
- エリンギ・・・・・・・・・・1本
- 細ねぎ・・・・・・・・・・2本
- ピーマン・・・・・・・・・・1/2個
- 赤ピーマン・・・・・・・・・・1/2個
- 玉ねぎのみじん切り・・・・・・・・30g
- しょうがのみじん切り・・・・・・小さじ1/2
- にんにくのみじん切り・・・・・・大きじ1
- 粗挽き黒こしょう・・・・・・・・適量
- サラダ油、片栗粉・・・・・・・・各適量

※春雨の煮込み

- 春雨・・・・・・・・・・50g
- 玉ねぎのみじん切り・・・・・・・・30g
- にんにくのみじん切り・・・・・・大きじ1

※牛肉の下味調味料

- 酒・・・・・・・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ケチャップ・・・・・・・・・・小さじ1
- 溶き卵・・・・・・・・・・大きじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2

※春雨の煮込み調味料

- 紹興酒・・・・・・・・・・小さじ1
- スープ・・・・・・・・・・400ml
- 塩・・・・・・・・・・小さじ2/3
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/3
- こしょう・・・・・・・・・・少量

※牛肉の煮込み調味料

- 紹興酒・・・・・・・・・・小さじ2
- スープ・・・・・・・・・・250ml
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- オイスターソース・・・・・・・・小さじ1/2



**Act OnTV**

- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/2
- たまり醤油（中国産なければ日本産）・小さじ 1/2
- 水溶き片栗粉（水と片栗粉が 2：1）・・小さじ 2
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1

<作り方>

- ①牛ロース肉は 1.5cm 厚さに切り、下味調味料を混ぜ合わせる。



- ②春雨を水に 1 時間つけて戻し（150g になる）、適当な長さに切る。  
万願寺唐辛子は斜めに 1.5cm 幅に切り、種を取る。



エリンギは長さを半分に切り、1cm 幅で切る。  
細ねぎは白い部分を 3cm の筒切りにし、青い部分は斜め細切りにし、水にさらす。  
ピーマン、赤ピーマンは 2~3mm 角に切る。

- ③玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。にんにくは包丁の腹でたたいてからみじん切りにする。



- ④春雨を熱湯でゆでて臭みを除き、網杓子にあける。



- ⑤鍋ならしをした鍋に油少量を入れ、ピーマン、赤ピーマンをさっと炒めて取り出す。



**Act OnTV**

- ⑥春雨を煮込む。鍋に油大さじ1を入れ、にんにくと玉ねぎのみじん切りを弱火でゆっくり炒める。玉ねぎが透明になり、香りが出てきたら、春雨の調味料の紹興酒〜こしょうを加えて味を調え、春雨を入れて火を強め、ひと煮立ちしたら油を塗った土鍋に移す。



- ⑦土鍋の蓋をずらしてのせ、中火〜強火で10分間煮込む。



- ⑧鍋に油大さじ1を入れ、エリンギを強火で炒める。色付いたら、万願寺唐辛子を入れてさっと炒め、取り出す。



- ⑨油少量で牛肉を強火で両面煎り焼き、焼き色がついたら取り出す。



- ⑩鍋に油小さじ1を入れ、玉ねぎ、しょうが、細ねぎ、にんにくを入れて弱火で焦がさないように炒める。黒こしょう小さじ1を加えて炒め、香りがでたら、紹興酒〜たまりしょうゆまでを入れて味と色を調える。

牛肉、エリンギと万願寺唐辛子を戻し入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ごま油を加える。



- ⑪土鍋の汁気がなくなれば、蓋をして火を強め、パチパチ音がしたら、ピーマン、赤ピーマン、黒こしょうひとつまみ、細切りにしたねぎをのせて仕上げる。蓋をしたまま食卓にだす。

