

## 辻調理師のベーシック・クッキング～肉料理 1

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつうのメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



### 肉じゃが

#### 【材料】4人分

じゃがいも(大)	4個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
三度豆	80g
糸こんにゃく	1袋

#### 煮汁

だし	3カップ
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ3
濃口しょうゆ	大さじ5

#### 【作り方】

1. 牛肉は5cm幅に切り落とす。
2. じゃがいもは、皮をむき2～3つに切って水にさらし水気を切る。
3. 糸こんにゃくは、3分間ほどゆでて、ざるに上げて丘上げし5cm長さに切る。
4. 玉ねぎは皮をむき、縦半分にして1cm幅に切る。
5. にんじんは縦に2等分し1cm幅の半月に切る。
6. 三度豆は、固い目に塩ゆがきしておく。
7. 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったらじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃくを加えて更に炒める。
8. 玉ねぎに透明感がでたら、だし汁を加えて落とし蓋をして煮る。一煮立ちしたらあくを取りながら砂糖、みりんを加えて5～6分煮る。次にしょうゆを加えて煮汁が少なくなってきたら三度豆を加え火を通す。鍋をふって上下を入れ替えるようにして全体に味を絡ませる。
9. じゃがいもの周りが少し煮崩れるような感じになれば、火をとめ器に盛り付ける。