

お料理 クリップ

平成版おふくろの味

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

家庭料理の代表格をフライパンで手軽に。だし汁なしでも、野菜や肉の旨味で十分おいしい！

楽ウマ肉じゃが



■材料 (4人分)

ジャガイモ(男爵)……240g
玉ネギ……300g
ニンジン……120g
糸コンニャク(白)……200g
牛バラ肉(スライス)……240g
キヌサヤ……4枚 → 軽くゆでて半分に切る
サラダ油……適量

■作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、小さめのひと口大に切って水にさらす。玉ネギは1cm幅のくし形切りに、ニンジン小さ目の乱切りにする。糸コンニャクは食べやすい長さに切り、分量外の塩でもみ洗いして水気を切る。
- 2 牛肉は5cm幅に切り、油を引いたフライパンで色が変わるまで炒めて、いったん取り出す。フライパンに油を足し、玉ネギとニンジンを炒め、さらにジャガイモを加えて炒める。
- 3 2に糸コンニャク、牛肉、Aを入れて落としぶたをし、ふたをして中火で約10分煮る(写真)。軽く混ぜてさらに5分煮、火を止めてキヌサヤを散らす。

A 酒、みりん……各大さじ4・1/2
醤油……大さじ3
砂糖……大さじ1・1/2

少ない煮汁で形を崩さず煮るには、落としぶたが一役



■ 具を炒めてから煮ると、煮崩れしにくくなります。焦げないように火加減に注意して。

