

カンホンニューパー  
干烹牛扒

～ どの部位の牛肉もやわらかく仕上げます ～  
牛肉の特製辛子炒め煮込み



## 材 料（4人分）

◇ 材料		◇ 調味料	
・牛肉	300g	・酒	大さじ 2杯半
・長ネギ	1本	・醤油	大さじ 2杯半
・ショウガ	1かけ	・砂糖	大さじ 2杯
・ニンニク	1かけ	・酢	大さじ 2杯半
・タカの爪	適宜	・旨味調味料	適宜
◆ 下ごしらえ用		・ゴマ油	適宜
・玉子	1個		
・片栗粉	適宜		

## 作り方

- ① 牛肉はスジがあれば切り、玉子を割りほぐし片栗粉を入れ混ぜ合わせたものに入れ絡ませておく。
- ② 調味料を量り準備しておく(全てを混ぜ合わせておいても良い)。
- ③ 長ネギ斜めそぎ切り、ショウガは皮をむき薄くスライス、ニンニクはみじん切り、タカの爪は小口に切っておく。
- ④ (分量外の)油を熱し①を入れ、衣が揚がる程度に火を通し、切った長ネギにさっと油を通し上げる。
- ⑤ フライパンを熱し(分量外の)油を入れ、ニンニク・ショウガ・タカの爪を炒め香りを出し、④と②を入れ、②が煮詰まるまで炒めながら煮込む。
- ⑥ 仕上げのゴマ油を鍋肌から回し入れて、器に盛って出来上がりです。



## ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

この料理方法(衣をつけて揚げて煮込む)は、硬い肉でも比較的柔らかく仕上がるのでどこの部位でも結構です。でもスジは切っておいた方が良いでしょう。衣を市販の天ぷら粉で作っても大丈夫ですが、玉子を入れた方が風味が良くなります。少し甘めですから砂糖の量を調節しながら作ってみてください。