



## 甘辛く煮た牛肉とさわやかなショウガが引き立てあう 仁野分しょうがのちらし寿司

に の ぶ

### 材料(4人分)

仁野分しょうが …… 50g  
 キュウリ…………… 1本  
 牛モモ薄切り …… 100g  
 (A) しょうゆ大さじ1と1/2  
 みりん …… 大さじ1  
 水…………… 100cc  
 卵 …… 2個  
 砂糖…………… 小さじ2  
 サラダ油 …… 小さじ1  
 米…………… 2合

(合わせ酢) 酢…………… 50cc  
 砂糖 …… 大さじ3  
 塩…………… 小さじ1/2

### 収穫時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

### 作り方

- ①米は洗って分量の水を加え、かために炊く。
- ②ショウガは千切りにして合わせ酢に入れておく。
- ③牛肉はまとめて1cm幅に切って鍋に入れ、(A)を加えて強火にかける。アクを取りながら煮て、煮汁を飛ばす。
- ④キュウリは薄く切って塩小さじ1(分量外)を振り、水分が出たら水洗いして水気をしぼる。
- ⑤卵は割りほぐして砂糖を加え、サラダ油を入れたフライパンに流し入れる。中火にかけていり卵を作る。
- ⑥炊き上がったご飯に②を入れて混ぜ、うちわであおぎながら粗熱を取る。③と④を加えて混ぜ合わせ、器に盛って⑤をのせる。