

おいしい和牛 百年レシピ

2

牛肉のマーラー炒め



マーラーは、花椒と唐辛子による中華料理の味付け。ピリッとしぶれるスパイスがおいしい和牛のまろやかさに合う！

●材料

牛もも薄切り肉	200g
ねぎ	1本分
にら	2本分
A	
にんにく、しょうが	各1かけ
唐辛子	1本分
花山椒	小さじ1
ごま油	大さじ1～
醤油	大さじ1/2～
酒	大さじ1
白練りごま	小さじ1/2
塩	少々

●作り方

- 1) ねぎは斜め薄切り、にらは1cm幅できる。にんにくとしょうがはみじん切りにする。牛肉は塩（分量外）を軽くふる。
- 2) フライパンにAの材料を入れて弱火にかける。良い香りがしたら火を強め、牛肉を広げて入れ炒める。色が半分ぐらい変わったらねぎ、醤油、練りごま、酒を入れてよく混ぜる。ねぎにしんなりしてきたら火を止める。
- 3) 熱いうちに皿に盛り、にらをのせ、こしょうをふる。



レシピ監修 蓮池陽子さん

料理家・フードデザイナー。

ビストロ勤務後、料理教室で料理・製菓講師を務める。その後、アウトドアで山菜や魚介類などを採取する中で、「美味しいものの背景にはたくさんの物語がある」ことに注目し、「食の物語を紡ぐしごと」をコンセプトに各種イベント企画運営からフードコーディネーター、メニュー&レシピ開発、執筆企画などを行なっている。

百年の恵み
おいしい和牛

