

おいしい和牛 百年レシピ

5

セロリとカルビの炒め物



爽やかな香りと
みずみずしい食感のセロリが
やわらかい肉質が特徴の
おいしい和牛にベストマッチ！

●材料

カルビ（焼肉用）	200g
セロリ	2本分
塩、こしょう	適量
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	少々

●作り方

- 1) 肉には軽く塩こしょうをふる。
セロリは斜め薄切りに切る。
- 2) フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、肉を炒め、色が変わったら取り出す。同じフライパンでセロリを炒め、油が回ったら肉を戻し入れる。
- 3) 調味料を入れて全体に味を馴染ませて火を止める。

※肉の脂が強い場合は、少し酢を効かせるとさっぱりして食べやすい！



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

