

## お煮しめの牛肉巻き照り焼

お煮しめは、野菜などを煮汁がしみ込むまで、十分に煮染める料理です。

「昔からのふるさと料理」お煮しめをアレンジして牛肉巻きにしてみました。



## お煮しめ

## 材 料

ごぼう、人参、大根里いも、  
竹の子、レンコン  
南瓜、椎茸、野菜昆布、揚げ豆腐  
こんにゃく、さやいんげん等

各4切れ

だし汁……………5カップ

淡口醤油……………大さじ5

④ みりん……………大さじ5

酒・砂糖……………各大さじ2

## 作り方

- ① 椎茸・昆布は、水につけてもどす。野菜は、好みの大きさに切り、少し下茹でする。
- ② 鍋に、だし汁、南瓜、さやいんげんを除いた野菜を入れ、あくを取りながら煮る。調味料④を入れ、落としふたをして煮る。
- ③ 肉巻き用のお煮しめを取り出し、残りは、煮汁がしみ込むまで、弱火で煮る。  
(南瓜は、別に煮る)

※ お煮しめは、牛肉巻きを作るときの参考レシピです。

## 材料 (4人分)

牛もも肉薄切り……………8枚

お煮しめ(ごぼう、人参、里いも、南瓜、  
大根、さやいんげん、昆布など)

小麦粉……………適量

油……………大さじ1

たれ 濃口醤油・みりん……………各大さじ2

酒・砂糖……………各大さじ1

○レタス、トマト、紅生姜

## 作り方

- ① お煮しめを、6 cmくらいの長さに整え、牛肉をひろげ、お煮しめを組み合わせせて巻く。  
(ごぼうと人参、さやいんげんと大根など) 8本作る。
- ② ①に小麦粉を薄くまぶし、フライパンに油を入れて、巻き終わりを下にして焼く。転がしながら焦げ目を付ける。
- ③ 火を弱めて、たれをからめ、照り焼きにする。
- ④ 皿にレタスを敷き、牛肉巻きを、斜めに二つに切り、切り口を上にして盛りつけて、トマト・紅生姜を添える。