

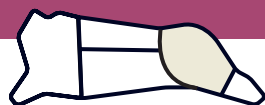
炎の芸術といわれる中国料理の醍醐味は炒め物。「和牛」は加熱した後もじっくりとした旨味が絶品です。使用したもも肉は赤身の塊肉で、使い勝手の良い部位です。

★=特におすすめしたい部位

番茄牛肉 (牛肉とトマトのピリ辛炒め)



推奨部位一例



12 そともも★ 13 うちもも

材料

牛肉炒め用	200g	片栗粉	小さじ2
トマト	2個	油	小さじ1
レタス	1/2本	調味料:	
しょうが	少々	トマトケチャップ、酒	各大さじ2
ニンニク	1片	しょう油	小さじ1
肉の下味:		豆板醤	大さじ1
塩、コショウ	各少々	片栗粉	小さじ2
酒	大さじ2	油	適量

作り方

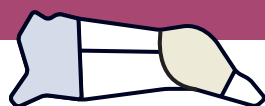
- 1 トマトは皮も湯剥きして4等分のくし切りにする。レタスは洗って水気を切り、手でちぎる。しょうがは粗みじん切りにしておく。
- 2 牛の薄切りを食べやすい大きさに切る。塩、コショウを軽く振り、下味をつける。
- 3 ①に肉の下味を塩、コショウ、酒、片栗粉、油の順にもみこむ。レタスは、さっと油通しする。レタスを上げたら、湯をかけ余分な油を落とす。

- 4 牛肉を油通しする(肉の色が変わってきたら牛肉を取り出す)。
- 5 中華鍋に油を入れ、つぶしたニンニク、しょうが、豆板醤を加えて香りがでてきたら、肉、トマトを加える。お玉でトマトを軽くつぶすように混ぜ合わせる。トマトの形が少し残るぐらいがよい。
- 6 レタスと調味料を加える。
- 7 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

チンジャオロースー



推奨部位一例



2 かた 4 とうがらし 12 そともも★

材料

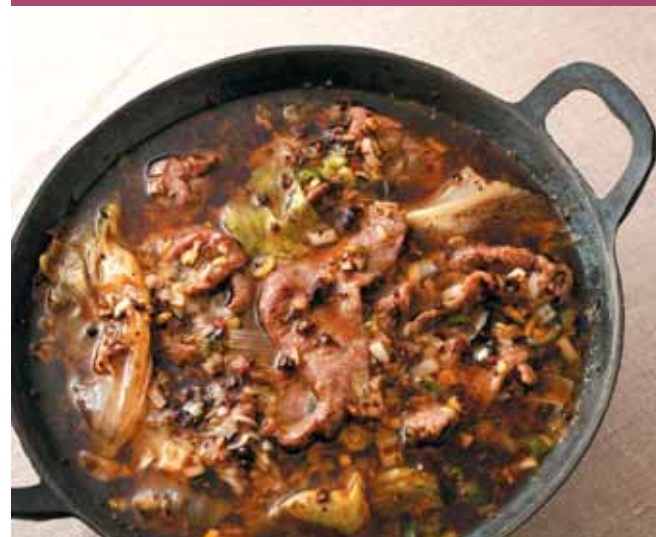
牛肉	150g	砂糖	小さじ1
ピーマン(内赤ピーマン1個)	6個	オイスターソース	大さじ1
竹の子の水煮	100g	中華スープ	大さじ1
ニンニク	1片	肉の下味:	
しょうが	少々	紹興酒、しょう油	各大さじ1
サラダ油	大さじ3	サラダ油	大さじ1
肉の下味:		塩、コショウ	各少々
紹興酒、しょう油	各大さじ1	片栗粉	小さじ2

作り方

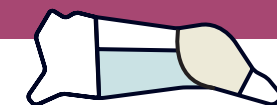
- 1 牛肉は1cm幅に切る。調味料を合わせておく。
- 2 ピーマンと竹の子の水煮は5mm幅にそろえる。ニンニク、しょうがはみじん切りにしておく。
- 3 肉に肉の下味をもみこむ。

- 4 鍋に油を敷き、ニンニク、しょうがを弱火にかける。香りが出てきたら、牛肉を加えて中火で炒める。
- 5 ④の牛肉の色が変わってきたら、野菜を加え強火で一気に炒める。
- 6 調味料を加えてさっと混ぜ合わせる。

水煮牛肉



推奨部位一例



10 うちばら★ 11 そとばら★ 12 そともも★

材料

牛薄切り肉	200g	花椒	大さじ2
レタス	1/2玉	タカノツメ(ホール)	10本
肉の下味:		長ねぎ	10cm
しょう油	小さじ1	ニンニク	1/2片
片栗粉、紹興酒	各大さじ1	豆板醤、しょう油	各大さじ1
卵白	1/2個分	トウチ	大さじ1/2
ラー油:		紹興酒	大さじ3
サラダ油	200cc	塩	小さじ2
		中華スープ	500cc

作り方

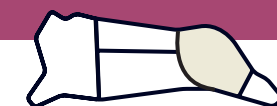
- 1 牛肉を5cm幅に切り、肉の下味をもみこみ、30分冷蔵庫で寝かす。レタスは手でちぎっておく。
- 2 ラー油を作る。中華鍋に、サラダ油、花椒、種を取ったタカノツメ、みじん切りにした長ねぎとニンニクを入れ、弱火にかける。香りと、油に色が出てきたら漉す(焦げすぎに注意)。漉した香辛料は刻んでおく。
- 3 ②の香りが残った鍋で、豆板醤を加え油に赤い色が出てきたら、

- トウチを炒めて紹興酒、しょう油を加える。
- ③の水分が飛んだら中華スープ500ccを注ぎ味を見て塩を加える。
- 5 強火にして沸騰してきたら、レタスを加える。野菜に火が通ったら、取り出して深めの皿に盛り付ける。
- 6 ⑤の残ったスープで牛肉をほぐしながら火が通るまで煮る(1分弱)。
- 7 ⑤の皿に牛肉をスープごと盛り、真ん中に刻んだねぎとニンニクをのせて、②の香辛料を盛り、熱したラー油をかける。

オイスターソース炒め



推奨部位一例



12 そともも★ 13 うちもも

材料

牛肉	200g	青梗菜	4株
「紹興酒	大さじ2	「しょう油	小さじ1
A しょう油	小さじ1	B 紹興酒、砂糖	各小さじ1
「塩、砂糖	各ひとつまみ	「中華スープ	大さじ1
卵白	1/2個分	「ニンニク	1片
片栗粉	小さじ1	C しょうが	少々
オイスターソース	小さじ2	「長ねぎ	5cm
塩	少々	長ねぎ(飾り用)	10cm

作り方

- 1 肉は調味料Aでもみこみ冷蔵庫で20分置く。青梗菜は茎に十字の切れ目を入れ、Cをみじん切りに、長ねぎ(飾り用)を白髪ねぎにする。
- 2 片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶いておく。①の肉に卵白を加えてさっと混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を加えてさっと混ぜる。粘らないようにさっと混ぜるのがコツ。

- 3 青梗菜は沸騰した湯に少々塩と油を入れ、茹でる。
- 4 肉は150℃の油でさっと油通しする(1分弱)。
- 5 フライパンに油を敷き、オイスターソースと油を良く混ぜ合わせる。
- 6 ⑤にCを加えて香りが出てきたら中火にし、残りの調味料Bを加える。肉を加えて、肉にとろみがついてきたら出来上がり。
- 7 皿に③と⑥を盛り、白髪ねぎを飾る。