

好評連載!



コウケンテツの

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は「コウケンテツのおやつめし2」(クレヨンハウス)。

早うま! 家ごはん

大根がおいしい季節に、すき焼き風に仕上げた「牛肉と大根の香味すき煮」です。大根は長時間煮込まなくても、だしのうまみがしみ込むように、切り方を工夫します。また、肉は火が通りすぎてかたくならないように、野菜の上のせて火の当たりをやわらげます。これらのポイントを押さえるだけで、格段においしくできますよ!



今月は

牛肉と大根の香味すき煮

Recipe Card 1人分418kcal 塩分3.4g 調理時間15分

こちらから
作り方動画を
ご覧いただけます



材料(2人分)

- 牛肉(切り落とし)※…150g
- 大根…150g
- 大根の茎…適量
- 長ねぎ…1本→斜め薄切り
- 卵黄…1個分



- ミツカン 追いがつお® つゆ2倍…½カップ
- 水…¾カップ
- 砂糖…小さじ2

※牛肉を豚肉に代えてもおいしくいただけます。

作り方

1

大根は皮をむいて厚さ7~8mmの輪切りにしてから、棒状に切る。



2

フライパンにAと大根を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして7~8分煮る。



3

大根に火が通ったら長ねぎ、牛肉、大根の茎の順に加えてさらに煮て、肉の色が変わったら火を止める。器に盛り、卵黄をのせる。



肉で野菜を覆って蒸し焼きに

肉は1枚ずつ、長ねぎにかぶせるように広げていきます。こうすると長ねぎは蒸し焼きになって甘く、肉はフライパンに直接触れないのでゆっくり火が入り、やわらかく、ふっくら仕上がります。

大根は、まずは輪切りにして繊維を断つと、火の通りが早く、味もしみ込みやすくなりますよ。



大根は冷たい煮汁から煮る

大根は、煮汁がまだ冷たいうちから入れて火にかけ、ゆっくり火を通すと味がしみ込みやすくなります。

Close-up!

だしのうまみと香りを手軽にプラス! あらゆる料理に活用できます



ミツカン 追いがつお® つゆ2倍 500ml・1L

かつおで2回だしをとる「追いがつお」の手法を取り入れた、濃縮2倍タイプのつゆ。だしのうまみと香りがきいたつゆは、煮ものやあえものにはもちろん、料理の隠し味としても重宝します。和食に限らず、あらゆる料理にご活用ください。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。