



ぐんま・すき焼きコンテスト 最優秀作品

作：伊勢崎市学校保健会医学部会 Aチーム

ぐんまちゃん好き焼き 赤城三色^{おろ}漬し添え

県産食材～伊勢崎下植木ネギ、赤城和牛、上州和牛、椎茸、蒟蒻、尾瀬豆腐～



《作り方》

- ①すき焼き鍋をよく熱し、牛脂を入れる。
- ②伊勢崎下植木ネギを入れて香りを出す。
- ③牛肉を入れて焼き、肉の色が少し変わったら原木椎茸、焼き豆腐、玉葱、人参、車麩、花咲茸、焼き餅、春菊を順に入れる。
- ④合わせた割り下（昆布だしとグラニュー糖を沸騰直前まで温めてその中に醤油を入れ風味に2種類の味噌を加える）を入れて煮て火を止める。
- ⑤赤城三色漬し、トマト大根漬し、牛乳大根漬し、黄身大根漬しでサッパリ食する。

《食材・分量（4人分）》

- 牛肉・・・・・・・・・・ 400g
(赤城和牛、上州和牛)
- 伊勢崎下植木ネギ・・・・・・ 3本
(斜め切りと筒切り※芯を除く)
- 原木椎茸・・・・・・・・・・ 6個
(縦割りにしたものと傘の部分)
- 下仁田蒟蒻・・・・・・・・・・ 1/3丁
(蛇腹に切り串を刺す)
- 焼き餅・・・・・・・・・・ 1切れ
(3分割に切る。細長く切る)
- 焼き豆腐（尾瀬豆腐）・・・・・・ 1/4丁
(木綿豆腐の水を切り焼く)
- 玉葱・・・・・・・・・・ 1/4個（くし切り）
- 人参、花咲茸、車麩・・・・・・ 各少々
(人参は12月以降は国府人参)
- 春菊・・・・・・・・・・ 1/2束

(割り下)

- 醤油・・・・・・・・・・ 200ml
- 昆布だし・・・・・・・・・・ 300ml
- グラニュー糖・・・・・・・・・・ 100g

(みそだれ)

- 白味噌（大さじ1）、赤味噌（大さじ1/2）

(赤城漬し)

- 大根 1/4は漬し金でおろし、3分割にして1回しぼり、トマト大3も漬し金で漬し大根と合わせる。
- 牛乳大2、黄身1個もそれぞれ漬した大根と合わせる