



ぐんま・すき焼きコンテスト 受賞作品

作：群馬県食肉事業協同組合連合会

幸せビーフの冬じたく

県産食材～赤城牛・下仁田ネギ・尾島大和芋～



《食材・分量（4人分）》

牛肉	400g
ちくわ	2本
尾島大和芋	1本
ニラ	1束
キムチ	150g
下仁田ネギ	4本
切り干し大根	40g
空心菜	2袋
たれ・水	300cc
甜麺醬・白みそ・砂糖・正田醤油	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
鶏ガラスープ	大さじ1

《作り方》

- ① ちくわは、縦半分にし、横に包丁を入れ、1本を4等分にする。大和芋もちくわ同様に切り、ちくわにはさみ牛肉を巻き、切り干し大根でまいて止める。
- ② 大和芋をのぞいた野菜を切る。
- ③ ①で切った大和芋はすり下ろしてかるく塩・コショウをしておく。
- ④ 鍋に水2カップを入れ、鶏ガラスープ大さじ1を加え沸騰させ、オイスターソース大さじ1、テンメンジャン大さじ2、白みそ大さじ2、砂糖大さじ2を入れてたれを作っておく。
- ⑤ すき焼き鍋を熱し、牛脂をまんべんなく溶かし、①を焼く。野菜は彩りよく入れ、④のたれを流し込み中央で煮て、中央に③を入れる。
- ⑥ 好みで、しめはゴロピカリの玄米を入れ卵でとじる。