



## ぐんま・すき焼きコンテスト 受賞作品

作：片品村地域おこし協力隊

### 尾瀬ラブラブすき焼き

県産食材～尾瀬トマト・舞茸・豆腐・豆乳・大根・玉葱・山わさび・尾瀬ドリームポーク～



#### 《食材・分量（4人分）》

トマト	3～4個
玉葱	300g
大根	300g
舞茸	250g
大白大豆の豆腐	400g
尾瀬ドリームポーク（ばら肉・ロース）	各200g
料理酒	80cc
みりん	80cc
キビ糖	小さじ
醤油	450cc
昆布だし	50cc
トマトジュース	100cc
水	200cc
鶏がらスープの素	小さじ1
大白大豆みそ	20g
豆乳	200cc
サラダ油	適量
すりおろし生姜	小さじ1
バター	10g
山わさびのめんつゆ漬け	お好みで

#### 《作り方》

##### ①食材下準備

トマト：湯剥きし、輪切りにする。1個分はざく切りにして、小鍋で煮詰めておく。

玉葱：くし切り、大根：短冊切り、舞茸：ほぐしておく

豆腐：食べやすい大きさに切り、焼き目をつけておく

##### ②割下準備

トマトすき焼き：鍋に料理酒、みりん、キビ糖、醤油、昆布だしを入れ火にかけ、一度沸騰したらトマトジュースと煮詰めた物を加え、フツツしたら火からおろす。

豆乳みそ味：鍋に水と鶏がらスープの素を入れ溶けたら、味噌を加え溶かす。

③仕切り鍋の片方には豚バラ肉を入れ炒め（A）、もう片方にはサラダ油、おろし生姜を入れ、軽く炒める（B）。

両方とも色が変わってきたら、Aには玉葱、大根を加え軽く炒める。同じくBにも大根を入れ、軽く炒める。

Aにはトマトすき焼きの割り下を入れ、Bにはみそ味のスープを入れる。少ししたら豆腐をA・B共に加える。

④味がしみて、具材が柔らかくなったらAには舞茸を、Bには豆乳を加える。（火加減に注意する）

⑤Aにトマトの輪切りをのせ、同時にフライパンでBの舞茸をバターソテーにする。

⑥最後にBの舞茸のバターソテーをのせたら完成。

・山わさびめんつゆ漬け・

山わさびをおろし金ですりおろすか、フードプロセッサーにかけて容器に入れ、漬かるくらいめんつゆを入れる。