

夏SUKIのおいしい召し上がり方

- ①鍋に火をつけ牛脂をひろげ、たまねぎを焼く。
- ②次に1人あたり、1切れ～2切れ分の牛肉を人数分、鍋に入れ、砂糖をかけた後、牛肉をひっくり返す。
- ③牛肉が焼けたら、トマトソルベにつけて、まず食べる。
- ④鍋の火を弱め、梅干しを除く野菜類を鍋の半分より奥に入れたあと、割り下を半分くらい入れる。
- ⑤割り下が沸いてきたら、残りの割り下も全て入れる。残しておいた梅干しをくわえる。
- ⑤鍋の手前に肉を食べる分だけ入れる。
- ⑥火が入ったらトマトソルベで食べる。

以後⑤～⑥繰り返し



【レシピ監修】
ホワイトイン高崎
荒井一樹 料理長

GUNMA
Sukiyaki!
ACTION

オールぐんまdeすき焼きまつり
作って食べよう！ぐんまのすき焼き

SUMMER SUKIYAKI～夏すき～



2019.6.30
オールぐんまdeすき焼きまつり



2019.6.30
オールぐんまdeすき焼きまつり

～ 夏SUKI食材一覧（1人前） ～

①上州和牛外もも
赤城和牛肩ロース

②佐々木信也の達人こんにやく
下仁田町 佐々木蒟蒻店

③たま焼豆腐
玉村町 たまむら豆腐

④国府野菜 岡鹿尾菜（おかひじき）
高崎市 国府野菜本舗

⑤トマト
高崎市 アグリファームジャパン

⑥自然栽培たまねぎ
高崎市 アグリファームジャパン

⑦椎茸
前橋市 風の市場

⑧ズッキーニ
前橋市 長谷川農園

⑨木耳（きくらげ）
嬬恋村 群馬アスパラ(株)

⑩梅干 結いの梅
吉岡町 お漬物の森島

⑪ぐんまちゃん人参
⑫トマトソルベ
⑬白米 250g
⑭極割り下

トマトソルベ レシピ【4人前】

ブレンダーorジューサーある場合

【材料】●トマト 4個 ●たまねぎ 1個 ●塩 少々

- ①トマトを湯剥きして4等分位に切りわけ、たまねぎを剥いて適当な大きさに切り分ける
- ②①をジューサーに入れ回し、塩を一つまみ加えてジューサーを回す。
- ③②を 鍋に移して沸騰させ、冷水にて冷やす。
- ④ボールに移し冷凍庫に20分保管する。
- ⑤ボールを冷凍庫から取り出しホイッパーで混ぜる。
以後④～⑤を4回繰り返して冷凍保管で完成。

ブレンダーorジューサーなしの場合

【材料】●トマトジュース 400CC ●たまねぎ 1個 ●塩 少々

- ①トマトジュースをボールに入れる。
塩を一つまみ加え、ホイッパーで混ぜる。
- ②冷凍庫に20分保管する。
- ③ボールを冷凍庫から取り出しホイッパーで混ぜる
以後②～③を4回くりかえし冷凍保管する。

極割り下 レシピ【4人前】

- 有田屋丸大豆醤油 1Cup(200cc)
- 再仕込醤油 …… 大さじ 1
- 甘強みりん …… 1/2Cup(100cc)
- 赤ワイン ……1/2Cup(100cc)
- 日本酒 …… 1/2Cup(100cc)
- 和三盆 …… 150g
- 昆布出汁……3Cup(300cc)（昆布…20g）
- 味噌 …… 30g

- ①酒・赤ワイン・みりんを鍋に入れ火をかけアルコールを飛ばす。
- ②丸大豆醤油、再仕込み醤油、和三盆を鍋に入れたら、①を入れる。
- ③600ccの水を別の鍋に入れ、昆布を加え、ひと煮立ちさせる。
そこに味噌30gを溶き入れる。
- ④②と③を合わせ、ひと煮立ちさせたら完成。