

# ●スタミナ満点！！トマベジ牛丼●

大阪9期 佐藤 由紀子さん

## ▶材料：（2人分）

- ・牛肉（肩ロース・バラ） 200g
- ・トマト（ミディトマト） 4個
- ・玉ねぎ 小1個
- ・エリンギ 1パック
- ・パプリカ 1個
- ・生姜（すりおろし） 1かけ分
- ・にんにく（スライス） 1かけ分

## 【調味たれ】

- ・酒 大さじ1・1/2
- ・砂糖 大さじ1・1/2
- ・醤油 大さじ2・1/2
- ・みりん 大さじ1・1/2
- ・豆板醤 小さじ1/2

## 【仕上げ】

- ・卵黄 2個
- ・オクラ 3本 ・すだち 1個
- ・ミニトマト 2個 ・ごはん 丼2杯分



## ▶下処理&冷凍方法

- ・牛肉をお好みの食べやすい大きさに切る。
- ・玉ねぎ（繊維を断つように薄切り）、エリンギ（3mmほどの厚さに薄切り）、パプリカ（1～1.5cm幅にくし切り）、ミディトマト（縦半分切る）を切る。
- ・ジップロックに牛肉、生姜（すりおろし）、にんにく（スライス）、調味タレを入れ、揉み込む。馴染んだら、玉ねぎ、エリンギ、パプリカ、ミディトマトを加え、軽く揉み込む。空気を抜いた状態で袋を閉じ、冷凍する。

## ▶作り方：

- ・調理する半日～1日前に冷蔵解凍する（短時間で解凍する場合は、流水解凍で可。）
- ・ミニトマト（縦半分切る）、下茹でしたオクラ（3mm幅に小口切り）、すだち（半分に切る）を切っておく。
- ①袋の中の材料をすべてフライパンに入れ、火にかける。煮立ってきたら、火を弱め、蓋をして2分ほど、蒸し煮にする。煮汁が半量ほどになるまで煮詰め、火を止める
- ②丼にご飯をよそす。①を乗せ、煮汁をかける。真ん中に卵黄、オクラ、ミニトマト、すだちを盛り付ける。



## ▶ポイント：

- ・玉ねぎの甘み、トマト、エリンギの旨味成分×牛肉の旨味で美味しさアップ！
- ・エリンギ以外のお好みのキノコ類（椎茸、しめじ、舞茸、えのき茸他）や青葱、大葉等、もお好みで！

## ★受講のきっかけ

野菜はもちろん、肉や魚を新鮮なうちに食べ切れない時、また、お弁当用のお惣菜やごはんなどを冷凍保存していました。特に、コロナ禍は極力、外出を控えるべく、食材をまとめ買いする機会が増えました。また最近、スーパーの冷凍食品売り場でこんなものまで！？という高級で贅沢な冷凍食品が出回るようになり、家庭での冷凍術について学びたくなってきた事がきっかけです。西川剛史先生の講義では、食材ごとに適した冷凍・解凍方法、生物学的・物理学的な現象を学び、野菜は、冷凍することで保存が効くこと以外に栄養価を保持できることといった嬉しいメリットがあることを知り、益々、冷凍保存を活用したくなりました。

## ★受講後

食材をそのまま冷凍するだけでなく、肉や魚などの「下味冷凍」をより楽しむようになりました。下味冷凍する事で調理時間を短縮し、簡単に美味しく食べられること、「冷凍は時短だけでなく、時産（時間を産む）だ！」という事をより多くの方にお伝えしていきたいです。また、冷凍・解凍術を生かしたレシピを作る楽しみが増えました。



冷凍生活  
アドバイザー