



牛肉とマッシュルームのオイスター炒め

[7] 飲茶のパオズ 〈店主 上村 岳史さん〉

材 料 *4人分

牛モモ肉 120g(一口大に)
 十勝マッシュルーム 5個
 きくらげ 5枚
 チンゲン菜 3~4株
 〔酒〕 大さじ1
 A 塩 少々
 〔コショウ〕 少々

調味料
 にんにく 少々
 しょうが 少々
 ごま油 少々
 とし玉子 1個分
 片栗粉 適量
 サラダ油 大さじ3

〔B〕
 オイスター 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1/2
 砂糖 小さじ1
 ガラスープ 大さじ1
 コショウ 少々

つくり方

- ① ボウルに牛肉を入れてAを加え、牛肉に味がなじむまでよくもみ混ぜる。
- ② とし玉子を加え、肉に玉子がよくなじんだら、片栗粉を加えてさらに混ぜる。粉気がなくなるまで混ぜたら、肉どうしがくっつかない様にサラダ油(大さじ1)を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を油通しする。
- ④ マッシュルームを半分に切り、チンゲン菜、きくらげを食べやすい大きさに切り、一度素揚げする。

- ⑤ 熱したフライパンに大さじ2の油を入れ、みじん切りにした、にんにく、しょうがを弱火で軽く炒める。香りが出たら③④の具材を加え強火で炒める。
- ⑥ ⑤にBを加えて素早く炒め、水溶き片栗粉と、ごま油を加え更に炒めて出来上がり。

- 牛肉を湯通しする時には、半生程度で!
- Bの調味料を入れたら素早く強火で炒める

cooking point