

大根ステーキ



材 料(4人分)

- ・大根・・・・・・・・・・8枚(1.5cmの厚さ)
- ・バター・・・・・・・・・・30g
- ・ごま・・・・・・・・・・少々
- ・ゆずの皮(薄切り)・・・・・・・・少々

A(ソース調味料)

- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
- ・酒・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ハチミツ・・・・・・・・・・大さじ2
- ・白味噌・・・・・・・・・・大さじ3
- ・酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉・・・・・・・・適量

作り方

- ①大根の皮をむき、1.5cmの厚さに輪切りして、面取りをし、両面に3箇所ずつ2mm程度のかくし包丁を入れる(味が染みやすくなります)。鍋に米ぬかと水(米のとぎ汁でもよい)を入れ20分程度(串がすっと通るまで)ゆで、自然にさまして洗い水切りする。
- ②①をバターで両面をキツネ色になるまで焼き、小皿に2枚ずつ盛る。
- ③別の鍋にAを入れて温め、ふつふつとしてきたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける様に煮て②にかける。
- ④③の上にゆずの皮とゴマを飾る。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 あやめ会