

レシピ&コメント

講師：湊 敏文 氏

牛めし レシピ

【材料】

米	2合
牛ミンチ	100g
生姜	お好みの量
バター	少々
青ネギ	少々

<合わせ調味料>

濃口醤油	30g
砂糖	30g
酒(白ワイン)	10g

材料の液体、gはccと同様と考えて大丈夫



- 1) ボールに合わせ調味料をつくって、牛ミンチをつけておきます。
 - ❑ 牛ミンチを合わせ調味料に浸けておくのは10分程度で良いので、炊飯している間に準備したらよいです。
 - ❑ ミンチをほぐすのは、合わせ調味料の液の中でスプーンの背(ふくらんだ方)を使ってほぐします。ひと粒ずつにならなくても良いです。
 - ❑ 牛ミンチの代わりに鶏ミンチを使うのもあります。
 - ❑ レシピの合わせ調味料は甘めの味付けなので、好みに醤油を30g→50gに増やす、又は砂糖を30g→10gに減らす、など変えてみるのもあります。
- 2) 生姜を千切りにします。
- 3) ご飯を炊きます。
- 4) ご飯が炊きあがったら、すぐに1)の調味料に浸けたミンチ、2)の細切り生姜、バターを入れ、混ぜ合わせます。
 - ❑ 炊飯後の余熱でミンチに火を通すので、ご飯が炊きあがったら直に調味液に付け込んだミンチと生姜を調味液ごと入れ、しゃもじで切るように混ぜます。押し付けるように混ぜると、ご飯がべちゃっとするので気を付けて。

- バターは香り付けなので、油気を好まない人は入れなくても良いです。
- 余熱でミンチに火を通すのが心配な人は、鍋かフライパンでミンチを炒め、合わせ調味料で味をつけておき、炊いたご飯と合わせると良いです。この調理法なら豚ミンチでも大丈夫です。また、炒めたミンチに合わせ調味料を合わせたものは、多めに作っておけば常備菜として冷凍保存しておけます。あれば、ゴボウやレンコンなどと一緒に炒めても美味しいです。

5) ご飯を蒸らします。

6) お茶碗にもって、出来上がり。 お好みで青ネギをどうぞ。

- 細切り生姜の代わりに、すりおろし生姜を出来上がった牛めしに載せても良いです。

《応用編～ソーセージを使って》

- 生ソーセージの皮をむき、中身をミンチの代用にして調理すると外人好みの味になります。
- 生ソーセージを立てに四つ割りに切り、鍋物やスープに使うと、熱で皮が縮み丸まって、つくね団子のようになります。