

牛肉の四川スープ煮



アツアツの鍋から立ち上る香菜と山椒の香り！
四川料理ならではの刺激的な一品。

レシピ監修
「萬的中華^{シウワン}笑龍」田口万里

🍴 材料（3人分）

牛ばら肉薄切り…150g
きゅうり…1本
豆もやし…100g
GABAN® カエンペッパーホール…22g
GABAN® 四川青山椒ホール…3g
にんにく（みじん切り）…3片
しょうが（薄切り）…15g
長ねぎ（薄切り）…10g
長ねぎ（みじん切り）…30g
香菜…少々
豆板醤…大さじ3
スープ…450ml
しょうゆ…大さじ1
紹興酒…大さじ1
中国たまりしょうゆ…小さじ1/2
うま味調味料…小さじ1
砂糖…少々
黒酢…少々
大豆白絞油…100ml

🍲 レシピ（所要時間：20分）

- ① 四川青山椒は3等分し、ホールのまま、あらびき、粉末にする。
- ② 唐辛子は縦に割り、種を抜いておく。
- ③ 牛ばら肉に塩・胡椒、酒、水溶き片栗粉（分量外）で下味を付ける。きゅうりは薄切りにする。
- ④ 多めの油で唐辛子約5本分、青山椒の粒をお玉でたたきながらゆっくり加熱し、にんにく2片分、しょうが、ねぎの薄切り、豆板醤を入れて香りを出す。
- ⑤ ④にスープとその他の調味料を加えて味を調える。
- ⑥ ⑤に豆もやしを入れひと煮立ちさせ、③を加えてさっと火を通して器に移し、長ねぎのみじん切り、残りのにんにくを乗せる。
- ⑦ 200℃に熱した白絞油をお玉に取り、唐辛子を加えて⑥の薬味の上に回しかける。
- ⑧ あらびきと粉の青山椒をふりかけ、香菜を乗せる。