



「茄子、オクラと 牛肉のピリ辛味噌炒め」



茄子3~4本はへたを落として皮をむき、長めの乱切りにする。
オクラは塩をまぶして軽く板ざりし、茎を切り落とし、ガクをむき取り、大きめの乱切りにする。
赤唐辛子1~2本(好みの辛さで量は調整、または入れなくてもOK)はへた、種を除いて粗く潰す。
味噌・酒各大1、醤油・黒酢各小1を混ぜ合わせ調味料を作る。
牛薄切り肉150g~は食べやすい大きさに切りボウルに入れ、
酒大1、こしょう少々、片栗粉小1を加え軽くもみこむ。
深めのフライパンに油ととうがらしを入れ、熱し牛肉を加え中火で色が変わるまで炒める。
合わせた調味料を加えざっと混ぜ合わせ茄子とオクラを加え、
ある程度火が通ったら少量の水を加えて蓋をし、弱火で3~4分蒸し焼きにする。
なすがトロットしたら再度味を見て出来上がり。
*なすは青なすでも美味しいです。
*仕上げにすり潰したにんにくを入れて香りづけしても美味しいです。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。
皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880