



長崎 築町

なかじま

3/10 (木)

## 肉吸いと梅でんぶ

(オイさん)

(材料2人分)

## &lt;肉吸い&gt;

A { 中嶋屋本店「うまかだし いりこ味」：2袋

水：700ml

B { みりん：小さじ1

薄口醤油：大さじ1

牛薄切り肉：100g

木綿豆腐：1/3丁

長ねぎ：50g

わかめ(正味)：20g

たまご：2個

## (薬味)

小ねぎ：少々

七味：少々

## &lt;梅でんぶ&gt;

Aのだしガラ：30g

日本酒：30ml

みりん：30ml

濃口醤油：10ml

梅干し：1個

- ① <肉吸い>を作る。鍋にAを入れて最低30分置く。
- ② 牛肉・豆腐・長ねぎ・わかめは食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ①の鍋を火にかけて、10分煮出し、だしパックを取り出しておく。
- ④ ③の鍋にBを加えて調味し、②の牛肉を加えて弱めの火加減で煮る。
- ⑤ ④の鍋に豆腐をスプーンですくって入れて、②の長ねぎ・わかめ入れ、軽く煮て、たまごを落とす。
- ⑥ ⑤を器に取り分けて、小ねぎと七味を散らす。
- ⑦ <梅でんぶ>を作る。Aのだしがらの水気をしぼり、袋から出してほぐし、鍋に入れて、日本酒・みりんを注ぎ火にかけて5分炊く。
- ⑧ ⑦を5分炊いたら、濃口醤油、梅干しを入れて、もう3分炊く。(炊きすぎると焦げるので注意してください。)

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット>でご覧になれます。