おだしのうね乃

牛肉と大根の養生うま煮スープ

京のしろだしに干し椎茸の戻し汁を合わせることで更に深みのある極上スープに仕上がります！
牛肉は血を補い、冷えを防いでくれます。干し椎茸は免疫力をサポート、大根は胃腸の働きを優しく助けてくれます。

材料（4~5人前）

- 水　500ml（椎茸水戻し用）
- 干し椎茸　5個
- 牛肉　200g
- ＊カレー・シチュー用のサイコロ状のもの
- 大根　1/2本（550g）
- 生姜　40g
- 京のしろだし　50ml
- 水　50ml
- 生米　少々
- みつば　少々
- 塩　適量

＊おもちを入れてお雑煮風にするのもおすすめです

＊素麺や米麺を入れればフォー、ご飯を入れれば汁ご飯に。ごま油やラー油柚子胡椒を入れた味変もおすすめです

作り方

1. 干し椎茸は水500ccにつけて戻し、軸を落として半分に切る（戻し汁は残しておく）
2. 大根は4cm幅に輪切りにし、皮をむく。さらに4等分にして面取りをする
3. 鍋に水・生米、下処理した大根を入れて火にかける沸騰後中火で約15分下茹でし、お箸が通るくらいになったらザルにあげて米を洗い流す
4. お肉は塩を振ってしばらく置き、出てきた水分をペーパーで拭き取る
5. 生姜は1mmくらいの薄さで輪切りにする
6. 鍋に水500cc・干し椎茸と戻し汁・大根・生姜・牛肉・塩(約1g)・しろだしを入れ、沸騰後、弱火でアクを取りながら約30分ほどコトコト炊く。器に盛りみつばをのせて完成

＊余熱を取った後、冷蔵庫で一日置くと味が良く沁みます。冷えた後、白く固まった脂を取り除くことでより透き通ったあっさりとしたおつゆに仕上がります。

このレシピで使った商品

京のしろだし

Copyright (c) Uneno Co., Ltd. All Rights Reserved.