

紅焼蓮根牛肉（牛肉と蓮根・棗の煮込み桂皮・八角の香り）



■材 料

- ・牛スネ肉 500g ・棗(なつめ)…8個
 - ・生姜、葱…各 20g
 - ・桂皮、八角…各 5g
 - ・蓮根…100g
 - ・ブロッコリー…小 1個
- <調味料>
- 紹興酒…50cc、醤油…35cc、ざらめ 20g、水…250cc

■作り方

1. 牛スネ肉 500g は 3cm に角切りし、ポイルしてアクを取る。棗8個は水で戻し蒸籠で蒸す。
2. 1に醤油をつけて高温の油で揚げる（又はフライパンで焼く）
3. パットに2と生姜・葱を各 20g を袋に入れ包んだ桂皮・八角を各 5g 調味料（紹興酒 50cc、醤油 35cc、黄ざらめ 20g、水 250cc）を入れ2時間蒸す。
4. 蓮根 100g、ブロッコリー小 1個は一口大に下煮しておく。
5. 3に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ブロッコリーと共に器に盛る。

◆各種材料



◆各種香辛料



◆煮込み用調味料



■ワンポイント解説

牛肉・蓮根・棗は血液をきれいにして、体を温める働きがあります。
蓮の葉・実・節などそれぞれに働きがあり、池や沼の中から成長する為生命の象徴とされています。
また、火照りを冷まし、心の落ちつかなさや、ざわつきを鎮める働きがあるそうです。

