

# 竹原市のおいしさ<sup>ぎゅう</sup>牛つつめこみ丼

景山 咲 第5学年 忠海小学校

アピール  
ポイント



竹原の名産の峠下牛、アマハタジャム、龍勢、竹原産のお米を使っているところ。安く手に入る牛すじを使ったところ。ジャムを使って牛すじを煮ることで、かたい牛すじをやわらかくした。



## 材料と下ごしらえ

(3～4人分)

白米	2合
牛すじ	400g 一口大
板こんにゃく	150g サイコロ切り
たまねぎ	150g くし形切り
オレンジマーマレード	大さじ3
清酒	大さじ2
しょうが	チューブ3cm
だしの素	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
水	1カップ
ねぎ	20g

\* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



## つくりかた 調理時間 45分

① 牛すじは下ゆでして水洗いをして切る。

② 鍋にたまねぎ・こんにゃく・水・マーマレードを入れて、たまねぎがしんなりするまで煮る(15分)。



③ 牛すじ、濃口しょうゆ、だしの素、清酒、しょうがを入れて20分煮る。



④ 煮汁が少なくなったらどんぶりに盛ったご飯の上のにせる。

⑤ ねぎを上に散らす。



## 調理アドバイス

- 牛すじは脂がのっているため、濃い目に味付けをしないほうがよいです。

