

夏SUKIYAKIのおいしい召し上がり方

- ①鍋に火をつけ牛脂をひろげ、たまねぎを焼く。
- ②次に1人あたり、1切れ～2切れ分の牛肉を人数分、鍋に入れ、砂糖をかけたら、牛肉をひっくり返す。
- ③牛肉が焼けたら、トマトソルベにつけて、まず食べる。
- ④鍋の火を弱め、梅干しを除く野菜類を鍋の半分より奥に入れたあと、割り下を半分くらい入れる。
- ⑤割り下が沸いてきたら、残りの割り下も全て入れる。
残しておいた梅干しをくわえる。
- ⑥鍋の手前に肉を食べる分だけ入れる。
- ⑦火が入ったらトマトソルベで食べる。

以後⑥～⑦繰り返し



【レシピ監修】
ホワイトイン高崎
荒井一樹 料理長

GUNMA
Sukiyaki!/
ACTION

オールぐんまdeすき焼きまつり
作って食べよう！ぐんまのすき焼き

SUMMER SUKIYAKI～夏すき～



2019.6.30
オールぐんまdeすき焼きまつり



GUNMA
Sukiyaki!/
ACTION

2019.6.30
オールぐんまdeすき焼きまつり

～ 夏SUKI食材一覧（1人前）～

- ①上州和牛外もも
赤城和牛肩ロース
- ②佐々木信也の達人こんにゃく
下仁田町 佐々木蒟蒻店
- ③たま焼豆腐
玉村町 たまむら豆腐
- ④国府野菜 岡鹿尾菜（おかひじき）
高崎市 国府野菜本舗
- ⑤トマト
高崎市 アグリファームジャパン
- ⑥自然栽培たまねぎ
高崎市 アグリファームジャパン
- ⑦椎茸
前橋市 風の市場
- ⑧ズッキーニ
前橋市 長谷川農園
- ⑨木耳(きくらげ)
嬬恋村 群馬アスパラ(株)
- ⑩梅干 結いの梅
吉岡町 お漬物の森島
- ⑪ぐんまちゃん人参
- ⑫トマソルベ
- ⑬白米 250g
- ⑭極割り下

トマソルベ レシピ【4人前】

ブレンダーorジューサーある場合

【材料】 ●トマト 4個 ●たまねぎ 1個 ●塩 少々

①トマトを湯剥きして4等分位に切りわけ、

たまねぎを剥いて適当な大きさに切り分ける

②①をジューサーに入れ回し、塩を一つまみ加えてジューサーを回す。

③②を鍋に移して沸騰させ、冷水にて冷やす。

④ボールに移し冷凍庫に20分保管する。

⑤ボールを冷凍庫から取り出しホイッパーで混ぜる。

以後④～⑤を4回繰り返して冷凍保管で完成。

ブレンダーorジューサーなしの場合

【材料】 ●トマトジュース 400CC ●たまねぎ 1個 ●塩 少々

①トマトジュースをボールに入れる。

塩を一つまみ加え、ホイッパーでませる。

②冷凍庫に20分保管する。

③ボールを冷凍庫から取り出しホイッパーで混ぜる

以後②～③を4回くりかえし冷凍保管する。

極割り下 レシピ【4人前】

●有田屋丸大豆醤油 1Cup(200cc)

●再仕込み醤油 大さじ 1

●甘強みりん 1/2Cup(100cc)

●赤ワイン 1/2Cup(100cc)

●日本酒 1/2Cup(100cc)

●和三盆 150g

●昆布出汁 3Cup(300cc) (昆布…20g)

●味噌 30g

①酒・赤ワイン・みりんを鍋に入れ火をかけアルコールを飛ばす。

②丸大豆醤油、再仕込み醤油、和三盆を鍋に入れたら、①を入れる。

③600ccの水を別の鍋に入れ、昆布を加え、ひと煮立ちさせる。

そこに味噌30gを溶き入れる。

④②と③を合わせ、ひと煮立ちさせたら完成。