

牛肉ときゅうりの黒酢炒め



黒酢は玄米から作られた穀物酢です。まろやかな酸味で酢が苦手な人にも食べやすいが特徴です。

酢にはタンパク質を柔らかくする効果があるので肉料理に使うと肉が柔らかくなります。また殺菌と防腐効果があるので、暑い季節に役立つ調味料です。

材料：2人分 (26cmのフライパン)

牛肉（薄切り/切り落としでも）----120g

きゅうり-----2本（200g）

にんにく・しょうが-----各1/2片分

赤唐辛子（小口切り）-----1/2本分

サラダ油-----小さじ2

<合わせ調味料>

黒酢-----大さじ1

しょうゆ・オイスターソース-----各小さじ2

砂糖-----小さじ1

塩・こしょう-----各少々

作り方：

1. 牛肉は5cm長さに切る。きゅうりは縦半分に切り、スプーンを使って水分の多い種を取り除き、厚さ1cmの斜め切りにする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
2. 合わせ調味料を混ぜておく。
3. フライパンにサラダ油半量の中火で温め、牛肉を色が変わるまで炒めて取り出しておく。
4. 3のフライパンに残りのサラダ油を入れ、きゅうり、にんにく、しょうが、赤唐辛子を中火で2、3分炒める。きゅうりがやや透明になれば良い。
5. 合わせ調味料を加え、強火で汁気が少なくなるまで炒める。
6. 牛肉を戻し入れ、味がなじむまで炒め合わせる。肉は調味料を含みやすく、味が濃くなるので最後に加えてさっと炒める程度で。