



ピリ辛馬肉きんぴらごぼう



材料(2人分)

馬肉中肉	50g
ごぼう	50g
人参	40g
酒	20cc
砂糖	8~10g
味噌	20g
醤油	少々
白ごま	少々
一味・荒挽赤唐	少々
オリーブオイル	大さじ2
しょうが	5g

手順

- ① ごぼうを千切りにし、水に浸してアクを抜く。人参も千切りにする。しょうがも薄くスライスしておく。
- ② 馬肉中肉を細切りにしておく。
- ③ フライパンに大さじ1の油をひいて、しょうがスライスを炒め香りを出したところへ、馬肉を入れて炒める。
- ④ 大さじ1の油を足して、水切りしたごぼう、人参の千切りを少し強火で炒める。
- ⑤ 火が全体に通ったら、酒、砂糖、味噌を溶かしておいたものを入れ、全体に混ぜ合わせるように炒め、最後色付けに醤油を少々かけ、一味をふって火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け白ごまを散らして出来上がりです。

コツ・ポイント

ごぼうと人参をカリッと仕上げる。
味噌味もなかなか良いです。

レシピ誕生の経緯

馬肉は味噌と相性がいいので、地元の野菜と組み合わせ
て馬肉の風味を出したいと考えた。馬肉も高くなったので。