

夏ばてにいかが？

# 博多和牛生産者が教える秘伝のタレ 博多和牛焼肉丼



※イメージ写真

材料4人分

博多和牛もも肉（焼肉用）	200g
博多和牛ばら肉（焼肉用）	200g
レタス	1/2個
卵	2個
酒・砂糖	各大さじ1
塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ1/2
焼き肉のタレ	適量
ごはん	4人分
いりごま	少々
糸とうがらし	少々

## 作り方

- ① 博多和牛は食べやすく切っておく。
- ② レタスは細切りにして水けを切り、卵は酒・砂糖と塩を加えて炒り卵を作っておく。
- ③ フライパンに油を温め、①を色よく焼き、最後に焼き肉のタレをからめておく。
- ④ 器にごはんを盛り、②や③を盛り付け、最後にいりごまや糸唐辛子を飾る。

## ■タレの材料（出来上がり3カップ程度）

生姜20g、にんにく20g、玉ねぎ（中）1/2個、りんご1/4個、バナナ1/4本、味噌100g、のりの佃煮20g、みりん180ml、しょうゆ180ml、砂糖15g、はちみつ30g、すりごま10g、唐辛子（一味・七味）少々

## ■タレの作り方

- ① 野菜は薄切り、果物は一口大に切っておく。
  - ② ミキサーに野菜、味噌、のりの佃煮、みりんを加えてまわし、固形物がなくなったら果物も加えてなめらかになるまでまわす。
  - ③ ②を鍋に移し、醤油、砂糖、はちみつを加えてかき混ぜながら加熱する。
  - ④ 沸騰したらアクをとり、すりごまと唐辛子を加え、一煮立ちさせる。
  - ⑤ 清潔な瓶に詰め替え、冷めたら冷蔵庫で保存する。
- ※ にんにく、しょうがは固いので、丁寧にミキシングしてください。  
※ しばらく置くと味が馴染みまろやかになります。



## 博多和牛焼肉丼のアレンジ

彩りきれいに博多和牛手巻き焼肉

- ① 博多和牛はごま油を温め色よく焼き、最後にたれをからめておく。
- ② サンチュやレタスは洗って水けをとり、にんじん、パプリカは千切りにしておく。かいわれは根をとってざく切り、アスパラはゆでて半分に切っておく。
- ③ 卵は酒・砂糖・塩を加えて薄焼き卵を作り食べやすく切っておく。
- ④ 酢飯とともに盛り合わせお好みで巻いていただく。



※イメージ写真

### 【材料】（2人分）

博多和牛もも肉・ばら肉（焼肉用）	200g
ごま油	小さじ1
焼き肉のタレ	適量
サンチュ	4枚
レタス	4枚
にんじん	1/4本
パプリカ	1/4個
かいわれ	1/3束
アスパラガス	2本
卵	2個
酒・砂糖	各小さじ1
塩	ひとつまみ
酢飯	1人分

食卓ラボA-style 田中 愛 監修