



イジマの美味しいお肉で作るあったかメニュー!!

すきやきの作り方

すきやきの作り方には地方や家庭によってさまざまな方法がありますが、ここでは関東地方で一般的な調理法をご紹介します。ご家族、ご友人でひとつのお鍋を囲み、はずむ会話と常陸牛のまろやかな味わいをお楽しみください。

【用意する材料】

- ・牛肉
- ・牛脂
- ・長ねぎ
- ・玉ねぎ
- ・しらたき
- ・焼き豆腐
- ・きのこ類（しめじ・まいたけ・えのきなど）
- ・昆布だし汁
- ・イジマのすきやきたれ or 割下
（しょうゆ・砂糖など）



【おいしい作り方】

- ①まず、牛脂を溶かします。これからお肉をなじませるために必ず必要です。
- ②お鍋が温まりましたら斜めに切った長ねぎを敷き、香りが出るまで焼きます。
それからねぎの上にお肉を広げながら並べてください。こうすることで香ばしいねぎの風味をお肉に移すことと、お肉を焼きすぎないようにすることができます。
- ③火が通る前にイジマのすきやきたれ（又は割下）を入れます。
- ④昆布でとっただし汁（水または酒でもよい）を回し入れ、お好みの味に整えます。
- ⑤牛肉を生玉子にからめてお召し上がりください。少し赤味が残る程度の火の通り具合がベストです。焼き過ぎは禁物です。
- ⑥その後、きのこ類、玉ねぎ、春菊、焼き豆腐などをお鍋に入れます。（お好みによりお肉も入れてください）きのこ類はえのき、しめじ、まいたけなど、いろいろな種類を入れますと全体の風味を豊かにします。



- ⑦しらたきにはお肉を固くする成分が含まれていますので（そうでないものもあります）、お肉から離して入れるようにしてください。
- ⑧完成!!生玉子にからめて思う存分お召し上がりください。

お好みで七味唐辛子などを少々振りかけてもピリッとして味が締まります。栄養バランスのために、一緒に野菜も摂りましょう。

また、きのこ類は火が通るまでに少し時間がかかりますが、それだけでお鍋全体にきのこ類の旨味と風味がより広がります。