

奈良のシェフが、奈良の食材で家庭でできるレシピを紹介します。



天平青柳 (和食料理)



大和牛のトマトすき焼き

〈材料〉(4人分)

大和牛 (スライス)	600g
トマト (中)	2個
玉ねぎ	2個
バジル	8枚
にんにく (スライス)	1かけ
卵	4個
オリーブオイル	大きじ1/2
割り下	
濃口しょうゆ	50cc
酒	50cc
みりん	50cc
砂糖	12g

※割り下は市販のものでもよい

〈作り方〉

- ①鍋に分量の割り下を入れ、一煮立ちしておく。
- ②玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に1cm幅に切り、トマトは6等分する。
- ③すき焼き鍋に、にんにく、オリーブオイル、玉ねぎ、トマトを入れ火にかける。(右写真)
- ④パチパチと音がしてきたら、③に割り下を入れ煮立たせる。
- ⑤野菜に火が通ってきたら大和牛を数枚のせ、バジルをちらす。

しゃぶしゃぶの要領で肉に火をとおり、卵をつけて食べる。



one point

- * トマトは、作る過程(作り方④・⑤)によって、食感や味が変わります。ぜひ鍋を囲んで色々な味を楽しんでみてください。
- * 卵は、割った状態で少し火を入れて温泉卵風にしてもgood!
- * お鍋の最後は、赤ワインとトマトソース、ゆでたパスタを加えたり、ご飯を加えてリゾットにして食べてもおいしい。



天平青柳

奈良市春日野町101
奈良県新公会堂1階
☎FAX 0742・23・3405

国のまほろば大和のゆかしき食材と、天平の人々も口にしていた阿波の豊かな山海の幸を合せてお召しあがりいただきたいと「徳島 青柳」主人 小山裕久さんが、古都奈良に東京以外では国内初出店。繊細で上品な料理が愉しめる店内からは、日本庭園が一望できます。



食材の紹介

700年来的歴史をもつ「大和牛」は本県の恵まれた気候風土に育まれた良質な黒毛和牛です。柔らかな食感と上質な味わいが自慢の大和畜産ブランドのひとつ。今回の材料は「大和牛」と新鮮なトマトや玉ねぎというシンプルな食材。県産トマトは、皮が薄いので、皮付きでも気になりません。割り下の甘味とトマトの酸味が絶妙に調和され、にんにくとバジルがそれを引き立てます。