

材料 (約8人分)

- ・ なす (5本)
- ・ 牛肉 (500グラム)
- ・ 油 (大さじ7杯)
- ・ 刻みしょうが (大さじ5杯)
- ・ 塩 (大さじ1杯)
- ・ 水 (300cc)
- ・ 刻みにんにく (5片)
- ・ みじん切りたまねぎ (1個)
- ・ トウガラシ (小さじ1+1/2杯)
- ・ ターメリック (小さじ1/2杯)
- ・ ナムブラー(魚醤) (大さじ1杯)
- ・ 醤油 (大さじ1杯)
- ・ レモン汁 (大さじ1杯)
- ・ 砂糖 (大さじ1杯)
- ・ コンソメ (2個)



盛りつけ

作り方

1. 肉を切り、レモン汁を混ぜてつけ込む。
2. ボールに肉、塩、魚醤、砂糖、ターメリックを入れて混ぜる。鍋に油を入れて中火で熱する。
3. たまねぎ、にんにく、しょうがを加え3分くらい炒める。
4. スパイスを入れて肉を5分ほど焼き、ソテーにする。
5. 水を加え、肉が柔らかくなるまで蓋をして焼く。
6. なすを3cm程度に切り大皿にもり、トップにソースをかける。
7. 後10分くらい調理する。

調理実習の様子



肉を切り、レモン汁をまぜる



なすを切る



肉に にんにく、しょうがを加える



たまねぎ、にんにく、しょうがをしっかり炒める



肉を入れてやわらかくなるまで炒めて、その後なすを加えて炒める



しっかり炒めたら出来上がり