



「縁結びの神技レシピ」

時短で味がしっかりツキママメソッド！「お義母さんに褒められた」「彼にプロポーズされた」等々、幸せ体験数知れず。実力がわかる定番料理であなたも幸せ引き寄せられる。そんなパワーを実感できるツキママレシピの1つです。

揃える食材・調味料(2人分)

＜食材＞		＜調味料＞	
牛肉切り落とし	150g	砂糖	大1と1/2
[牛肉切り落としの下味]		酒	大1
砂糖	小2	醤油	大1と1/2
酒	大1	みりん	大1
じゃがいも	2～3個(300g)	白だし	大1
[じゃがいもの下味]		(顆粒だしを使う場合は小1+水大1)	
砂糖	大1/2	水	250cc
醤油	大1/2	サラダ油	大1/2
玉ねぎ	1/2個	＜仕上げ用＞	
しらたき	1/2袋	醤油	小1
にんじん	1/3本	みりん	小1
いんげん	5～6本(20g)		

ツキママメソッドに必要な道具

中華鍋・クッキングシート

	動画	材料	分量		下準備
			2人分	4人分	
①	05:03	じゃがいも	2~3個 (300g)	3~4個 (600g)	<p>大きめに切り、水にさらす。水気を切り、ペーパーで拭く。</p> <p>(👉Point)変色を防ぐために一度水にさらす。</p> <p>じゃがいもにまぶして味をなじませる。</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>ツキママメソッド① 表面の水分が出るので、味がつきやすく、煮崩れしにくくなる。</p> </div>
		砂糖	大1/2	大1	
		醤油	大1/2	大1	
②	07:00	しらたき	1/2袋	1袋	<p>4~5cmに切り、2~3分下茹でする。</p> <p>5mm幅の薄切りにする。</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>ツキママメソッド② 少ない調味料で煮るため薄切りにする。</p> </div> <p>大き目の乱切りにする。</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>ツキママメソッド③ 玉ねぎの大きさを揃える切り方</p> </div> <p>端を切り、3~4cmに切る。</p>
		にんじん	1/3本	1/2本	
		玉ねぎ	1/2個	1個	
		いんげん	5~6本 (20g)	10~12本 (40g)	
③	09:44	牛肉切り落とし	150g	300g	<p>4cm位の一口大に切る。</p> <p>肉にまぶしてなじませる。</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>ツキママメソッド④ 砂糖も酒も肉を柔らかくする効果がある。</p> </div>
		砂糖	小2	大1	
		酒	大1	大2	
④	11:30	砂糖	大1と1/2	大3	<p>調味料を混ぜ合わせておく。 (白だしの代わりに顆粒だしを使う場合は小1+水大1)</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>ツキママメソッド⑤ 先に混ぜることで、少ない調味料で味を浸み込ませることができる。</p> </div>
		酒	大1	大2	
		醤油	大1と1/2	大3	
		みりん	大1	大2	
		白だし	大1	大1	
		水	250cc	500cc	

作り方

⑤	12:14	サラダ油	大1/2	大1	<p>中華鍋にサラダ油をひき、中火で牛肉を広げのように炒める。</p> <p>ツキママメソッド⑥ 中華鍋を使う事で煮汁の対流効果があり、少ない調味料で仕上がる。</p> <p>(Point) 肉は中温で入れたほうが固まらない。</p>
⑥	13:17	しらたき、玉ねぎ、じゃがいも、調味料、にんじん		<p>しらたき、玉ねぎを入れて炒める。じゃがいもは出てきた水分と下味ごと入れ、④で合わせた調味料を加えて強火で煮る。沸騰したら、にんじんを上のにせる。食材からも水分が出るので、調味料は食材の7~8割り程度でよい。</p>	
⑦	15:51			<p>クッキングシートを被せ、上から落とし蓋をし、さらに鍋の蓋をする。中弱火で13分煮る。</p> <p>ツキママメソッド⑦ クッキングシートを被せる事で煮汁の蒸気をとじ込め、食材に火が入る。</p>	
⑧	16:34	いんげん			<p>いんげんと照りを出すための醤油とみりんを加え、再び蓋をして2分煮る。蓋をとり、強火で煮汁を飛ばす。</p> <p>(Point) いんげん(青野菜)は色味を損なわないように最後に加える。</p> <p>(Point) 途中で食材を混ぜない。最後にヘラで2回程大きく混ぜる程度でOK。</p>
		醤油	小1	大1/2	
		みりん	小1	大1/2	

 ツキママ
7つの
メソッド

- ①じゃがいもの下味……表面の水分が出て煮崩れしない
- ②にんじんの切り方……少ない調味料で煮るため薄切りに
- ③玉ねぎの切り方……切り方を工夫して同じ大きさに
- ④肉の下味……肉を柔らかくする効果
- ⑤少ない合せ調味料……食材の7~8割
- ⑥中華鍋の効果……煮汁の対流効果
- ⑦クッキングシートの効果…煮汁を閉じ込める