

味の自慢

優  
秀  
賞



## 長 泉お宝巻き

長泉の特産品を牛（ギョツ）と巻きました。

長泉町 竹原 深沢千秋さん

### 材料と分量（4人分）

あしたか牛（薄切り）…… 400g  
油あげ…… 4枚  
白ネギ…… 2本  
にんじん…… 1本  
大和芋…… 1個  
かんぴょう…… 2本  
片栗粉…… 適宜  
A だし汁…… 2カップ  
しょうゆ…… 大さじ4  
みりん…… 大さじ2  
酒…… 大さじ1  
砂糖…… 大さじ1

### 作り方

- 1 油あげは長い一辺を残し、三辺を切る。
- 2 白ネギは油あげの長さに切る（白い部分、緑の部分各4本）
- 3 にんじん、大和芋は皮をむき、うすくスライスする。
- 4 かんぴょうはもどしておく。
- 5 油あげを広げ、片栗粉をふる。この上に牛肉を広げ、にんじん、大和芋、ねぎをのせ、くるりと巻き、かんぴょうで結ぶ。
- 6 鍋にAを入れ煮立て5を入れる。ころがしながら煮る。
- 7 6を切り、皿に盛る。煮汁に片栗粉でとろみをつけ、かける。