

日式牛肉片盖浇饭（林氏盖饭）

はやしライス  
ハヤシライス

【材料（4人份）】

薄片牛肉…200g 洋葱…1个 白饭…4碗 黄油…40g  
小麦粉…2大勺 番茄酱…200ml 水…400ml 酱油…2大勺  
盐·胡椒…少许

【做法】

1. 牛肉摊开撒上盐和胡椒，裹上小麦粉。
2. 洋葱等分切块。
3. 平底锅中放入一半左右黄油，倒入1，翻炒至变色后盛出。
4. 将剩下的黄油倒入3使用的平底锅中，放入2翻炒。
5. 4炒熟后将3倒回平底锅中，充分搅拌翻炒。
6. 5中放入番茄酱、水、酱油，拌匀后盖上锅盖小火煮15分钟左右。
7. 盘中盛上白饭，上面浇上6即完成。撒上切碎的欧芹或水煮青豆作为配料，既色泽漂亮又美味。

（完成的照片请看右页）

日本有春夏秋冬，每个季节都有当令的食材，特别是春天，有很多能用蔬菜来感受季节的事。即使是熟悉的蔬菜，也会只在这个季节用“春季卷心菜”、“新土豆”、“新洋葱”等名称陈列出来。春季卷心菜、新土豆是从其收获时期开始这样称呼的。还有，通常收获后需要经过一定期间的干燥后再出货的洋葱，没有放置马上出货的叫做新洋葱。

这次介绍大量使用这种当令洋葱烹饪的“日式牛肉片盖浇饭（林氏盖饭）”。新洋葱和普通的洋葱都可以用来做，炖烂的洋葱的甜味和口感以及番茄的味道和白饭非常相配。

菜名“日式牛肉片盖浇饭（林氏盖饭）”有诸多说法，据说来自于英国料理中的“牛肉烩饭”，是100多年前，将外国传来的料理用日本的方法制作而成的（顺便说一下，这种料理种类被称作“洋食”）。本来是使用炖煮酱汁的，这次为了烹调方便使用番茄酱。另外加上蘑菇或胡萝卜也是非常合适的。

【材料（4人份）】

牛薄切り肉…200g 玉ねぎ…1個 白飯…4杯分  
バター…40g 小麦粉…大さじ2  
トマトケチャップ…200ml 水…400ml  
醤油…大さじ2 塩・コショウ…少々

【作り方】

1. 牛肉は広げて塩コショウし、小麦粉をまぶしておく。
2. 玉ねぎは櫛切りにしておく。
3. フライパンに分量の半分程のバターをひき、1を入れる。焼き目が付いたら取り出す。
4. 3で使ったフライパンに残りのバターを入れ、2を炒める。
5. 4に火が通ったら3をフライパンに戻し、よく混ぜるように炒める。
6. 5にケチャップ、水、醤油を入れよくかき混ぜ、蓋をして弱火で15分程煮る。
7. 皿に白飯をよそい、上から6を掛ければ出来上がり。刻んだパセリや茹でたグリーンピースをトッピングすると色合いもきれいで味もよく合う。  
(右ページに出来上がり写真があります)

日本には春夏秋冬があり、それぞれに旬の食材があります。春は特に野菜で季節を感じる人が多いです。おなじみの野菜もこの季節だけは「春キャベツ」「新ジャガ」「新玉ねぎ」などという名前前で並んでいたりします。春キャベツ、新ジャガはその収穫時期からこう呼ばれます。そして、通常は収穫後一定期間乾燥させてから出荷される玉ねぎですが、置かずに出荷されるものを新玉ねぎと呼んでいます。

今回はそんな旬の玉ねぎをたくさん使って作る「ハヤシライス」をご紹介します。新玉ねぎでも普通の玉ねぎでも作れ、煮込んだ玉ねぎの甘さや食感とトマト味がご飯にピッタリです。

料理名の「ハヤシライス」は、諸説ありますがイギリス料理の「ハッシュドビーフ」から来ており、100年以上昔、外国からもたらされた料理が日本風にアレンジされたものです（ちなみにこのような料理ジャンルを「洋食」と言います）。本来はデミグラスソースを使いますが、今回は作り易くケチャップを使いました。他にマッシュルームやにんじんを加えてもよく合います。