



和食のおかずの定番

肉じゃが

材料 (4人分)

●じゃがいも 4個 ●たまねぎ 1個 ●しらたき 1袋 (200g) ●薄切り牛肉 150g ●にんじん 1本 ●サラダ油 大さじ2
 [煮汁]●砂糖 大さじ3 ●料理酒 大さじ2 ●みりん 大さじ2 ●しょうゆ 大さじ4と1/2 ●水 400cc

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて大きめの一口大に乱切りします。にんじんは皮をむいてじゃがいもよりは小さめに乱切りし、たまねぎは皮をむいてくし形に切ります。牛肉は5cm程度に切ります。
- ② しらたきは3分ほど下茹でして水気を切り、ざく切りにします。
- ③ 鍋でサラダ油を熱し、じゃがいもとにんじんとたまねぎを炒めます。全体に油が回ったら、牛肉としらたきを加え、さっと炒めます。煮汁を③に入れ、沸騰したらアクを取り、蓋をして (あれば落し蓋をして)、中火程度でじゃがいもが柔らかくなるまで煮たらできあがり。

- * 下茹でしたさやいんげんやグリーンピース、きぬさやなどを最後に加えると、じゃがいもの色ににんじんの赤とさやいんげんなどの緑、と彩りもきれいです。
- * ジャがいもの煮崩れが気になる時は「男爵」(お店で一番よく見かける、丸くてごつごつしたじゃがいも)ではなく「マークイン」を使ってみましょう。マークインは細長い楕円形で表面にでこぼこが少なく煮崩れしにくい品種です。でもじゃがいもが煮崩れた肉じゃがも趣がありおいしいですよ。
- * 肉じゃがの起源は意外にも1800年代後半に、ある日本人が留学先のイギリスで食べたビーフシチューだそうですが、今では「おふくろの味」の代名詞となっています。この料理が実際に食卓にのぼる回数以上に人々は肉じゃがに郷愁を憶えるようで、特に男性は肉じゃがの味に故郷の母や温かい家庭をイメージし、結婚したい女性は「得意料理は肉じゃが」を殺し文句に男性にアプローチすると良いともよく聞きますが、果たして……

Lauk dalam masakan Jepang

Niku Jyaga (Semur Kentang dan Daging)

Bahan (untuk 4 orang)

● Kentang 4 buah ● Bawang bombai 1 buah ● Shirataki 1 bungkus (200 g) ● Wortel 1 buah
 ● Daging sapi yang diiris tipis 150 gr. ● Minyak nabati 2 sdm.
 [Kuahnya] ● Gula 3 sdm. ● Mirin 2 sdm. ● Sake untuk memasak 2 sdm. ● Shoyu 4,5 sdm. ● Air 400 cc.

Cara memasak :

- ① Kentang dikupas kulitnya dan dipotong-potong agak besar. Wortel dikupas dan dipotong lebih kecil sedikit daripada kentang. Bawang bombai dibuang kulitnya, dibelah dua dan diiris tipis seperti sisir. Daging sapi dipotong kira-kira sepanjang 5 cm.
 - ② Shirataki direbus kira-kira 3 menit, lalu ditiriskan dan dipotong sembarangan.
 - ③ Panaskan minyak nabati di panci, tumis bawang bombai, kentang dan wortel. Setelah semuanya berbalut minyak, masukkan daging sapi dan shirataki.
 - ④ Masukkan kuahnya ke no 3. Setelah mendidih buanglah busanya, lalu ditutup (kalau ada, pakailah tutup yang lebih kecil agar tidak meluap). Masak dengan api sedang sampai kentang menjadi lunak.
- Apabila setelah matang, ditambahkan buncis, kacang polong atau kapri yang sudah direndam air panas, warna masakan akan kelihatan indah berkat paduan warna kentang dengan wortel yang merah dan buncis dll yang hijau.
 - Apabila khawatir kentang menjadi hancur, janganlah memakai kentang [danshaku] yang bentuknya bulat berlekuk-lekuk, dan sering terlihat di toko, melainkan pakailah kentang [mequin] yang berbentuk bulat panjang, permukaannya tidak begitu berlekuk-lekuk sehingga tidak mudah hancur. Tetapi niku jyaga yang kentangnya hancur juga enak lho.
 - Asal usul Niku jyaga ternyata dimulai pada paruhan akhir tahun 1800-an. Seorang Jepang yang belajar di Inggris menyantap masakan Beef Stew, yang sekarang bisa dikatakan mewakili [hidangan selera ibu]. Masakan ini berkali-kali muncul di meja makan, orang-orang pun mulai mengingat rasa niku jyaga, terutama kaum pria mempunyai kesan bahwa Niku jyaga adalah masakan ibu mereka di kampung halaman, dan mencerminkan keluarga yang hangat. Sampai-sampai banyak yang mengatakan bahwa jurus maut kaum wanita yang ingin menikah adalah [masakan yang terutama dikuasai = niku jyaga], untuk menjaring kaum pria.