

今回紹介する「肉ごはん」は、^{あがた}県地区の下海老町で、明治の初め頃から食べられてきた料理です。

県地区は田園が多く、農業を中心に生活が営まれてきました。祭りや農作業で人が集まるときに、大勢の人と一緒に食べていたと言われていました。

肉ごはんのレシピ

材料(4人分)

ごはん	600g
牛肉スライス	200g
酒	大さじ1
さとう	大さじ1
たまりしょうゆ	大さじ2
青ねぎ	50g

作り方

- ① 牛肉は一口大、青ねぎは小口切りにする
- ② 調味料を煮立たせ、牛肉を煮る
- ③ 青ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる
- ④ ③を煮汁ごとごはん混ぜる

