



島田まきさん フランス料理店マダム・料理研究家

「甘酸っぱいしょうゆ味が大好評！  
おかわり、ちょうだい！といわれます」

牛肉とゴボウのバルサミコ炒め



**味にこだわる長男のお墨付き。松の実&バルサミコ酢で仕上げたちょっぴり大人味**

子どもたちは肉そぼろが大好きですが、これだけだと栄養が偏ってしまいます。そこで子どもが苦手なゴボウと一緒に炒め煮にすることに。できれば国産牛を使うと、作り置きしても固くなりません。味には一言ある長男に「酸味があったほうがおいしいかも」と言われ、バルサミコ酢は最後に加えました。「このおかず、どう？」と、その料理について話すのがわが家流。料理に興味を持てば、食事の時間も楽しくなります。

3

はちみつ・しょうゆ各小さじ2を加えて煮からめ、バルサミコ酢大さじ2を加え、混ぜながら水分を飛ばす。  
※国産牛を使うと固くならず、冷蔵庫で4、5日もつ。

2

フライパンを火にかけて（油はひかない）、1の牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、ゴボウ、松の実10gを加えて炒め合わせる。

1

牛バラ薄切り肉400gは酒小さじ1をふってもみ、塩・こしょう各少々をふる。ゴボウ60gは皮をこそげて薄切りにし、水にさらしてアクを抜いて、水気をきる。

島田まき しまだ・まき

アルビナール  
東京・白金高輪の「Arvinard」のマダム、料理研究家。3人(小4、小1、2歳)の男の子のママ。毎朝6時起きで夕飯の仕込みまでこなす。「食事は、作り置きおかずと作りたておかずで構成」。9月に銀座三越に惣菜店「イレールirreel」<http://www.arvinard.jp>をオープン。