

Beef and Burdock Rice Bowl

Serves 4

- 600 g cooked rice (warm)
- 200 g beef (thinly sliced)
- 150 g gobo (burdock)
- 200 g (1 pack) shimeji mushrooms
- 2 T sake
- 2½ T shoyu (soy sauce)
- 1½ T sugar
- 2 T mirin
- 1 C dashi stock
- Oil



1. Cut the **beef** into 2cm-wide pieces.
2. Wash the **burdock** thoroughly with a scrubber, julienne it, briefly rinse in water, drain in a sieve, and remove excess water.
3. Remove the stems from the **mushrooms** and separate them.
4. Heat ½ T of oil in a frying pan, stir-fry the **beef**, once cooked, remove it from the pan.
5. In the same pan, add **mushrooms** and **sake**, stir-fry until softened.
6. Add **soy sauce**, **sugar**, **mirin**, **dashi broth**, and the julienned **burdock**.
7. Place the cooked beef on top, cover, and cook over high heat. Once it starts boiling, reduce to medium heat and **simmer for 10 minutes**.
8. Remove the lid, the continue simmering while stirring until the liquid reduces to a slightly thick consistency.
9. Serve rice in a bowl, and optionally, sprinkle shichimi togarashi for added spice.

Tips

Instead of julienning the burdock, just thinly slice it.

When stir-frying shimeji, adding sake helps remove any unwanted smell.

When simmering, placing beef on the top layer prevents it from becoming tough.

Make sure to simmer the mixture until there's a little liquid left (it creates a perfect balance when mixed with rice).

牛肉とごぼうののつけごはん

材料 (4 人分)

- ごはん(温かいもの) 600g
- 牛肉(切り落とし) 200g
- ごぼう 150g
- しめじ 1 パック(200g)
- 酒 大さじ 2
- しょうゆ 大さじ 2+1/2
- 砂糖 大さじ 1+1/2
- みりん 大さじ 2
- だし汁 1 カップ
- 油



1. 牛肉を 2cm 幅に切る。
2. ごぼうをたわしでよく洗い、千切りにして、水で軽くすすいでからざるにあけ、水気を切る。
3. きこの軸を取り、房に分ける。
4. フライパンに油を大さじ 1/2 熱し、牛肉を炒め、火が通ったら取り出す。
5. 同じフライパンできのこを入れ、酒を加え、柔らかくなるまで炒める。
6. 醤油、砂糖、みりん、だし汁、ごぼうを加える。
7. 炒めた牛肉を上に乗せ、蓋をして強火で加熱し、沸騰したら中火にして 10 分煮込む。
8. 蓋を取って、液体が少しとろみがつくまでかき混ぜながら煮詰める。
9. ご飯を器に盛り、上に具を乗せる。お好みで七味唐辛子をふりかけて味を調える。

アドバイス

⇒ごぼうのささがきが面倒だわ！という方は薄い小口切りにしてもよい。

⇒しめじは酒をふって炒り、臭みをとばします。

⇒煮るときは牛肉は一番上にのせておくとよい(肉がしまらない)。

⇒煮汁が少し残るくらいまで煮つめること(ごはんと混ぜて食べるとちょうどよい塩梅に)。