

Meat and Potato Stew *(waterless version)*

Serves 2-3

- 150 g beef (stir-fry cut)
- 2-3 potatoes (300 g)
- 1-2 onions (300 g)
- 90 g carrot
- 30 g green beans
- 2 T sugar
- 3 T shoyu (soy sauce)



Preparation:

1. Peel and cut the **potatoes** into 4-6 pieces.
2. Cut the **onions** in half vertically, then slice them into 2 cm widths.
3. Peel and chop the **carrots** into small bite-sized pieces
4. Trim the **green beans**, cutting them into quarters.
5. Cut the **beef** into bite-sized pieces if they are large.

Procedure:

1. In a thick-bottomed pot, combine the **beef** with **sugar** and **2 T of soy sauce**. Stir well and cook over **medium heat**.
2. Once the color of the meat changes, add the **onions**, mix, cover, and simmer over low-**medium heat**, stirring occasionally for **about 10 minutes**.
3. Once the onions become tender, add **potatoes**, **carrots**, and the **remaining soy sauce**.
4. Cover and simmer, stirring occasionally, for **about 15 minutes** until the potatoes are cooked.
5. Add **green beans**, cover, and continue to simmer. Stop cooking when most of the liquid has evaporated, and the vegetables are soft.

Tips

- Mizumushi Nikujaga has various recipes, and this one avoids using water or broth, relying on the vegetables' natural moisture.
- Simmering the onions along with the beef is crucial to extract the flavors.
- If it looks like it might burn, add a small amount of sake or water.

無水肉じゃが

材料 (2~3 人分)

牛肉(切り落とし)	150g
じゃが芋	2~3 個(300g)
玉ねぎ	1~2 個(300g)
にんじん	1/2 本(90g)
さやいんげん	30g
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 3



1. じゃが芋は皮をむいて 1 個を 4~6 等分に切る。
2. 玉ねぎは縦半分に切り、縦 2 cm 幅に切ってほぐす。
3. にんじんは皮をむいて小さめの一口大の乱切りに、いんげんはヘタを切り落とし、長さを 4 等分に切る。
4. 牛肉は大きいものは食べやすく切る。
5. 厚手の鍋に牛肉を入れて砂糖、しょうゆ大さじ 2 を加えてからめ、中火にかける。肉の色が変わったら玉ねぎを加え、ひと混ぜしてふたをし、弱めの中火にしてときどき混ぜながら 10 分ほど蒸し煮にする。
6. 玉ねぎがしんなりしてきたらじゃが芋、にんじん、残りのしょうゆを加える。ふたをして、ときどき混ぜながらじゃが芋に火が通るまで 15 分ほど蒸し煮にする。いんげんを加え、ふたをして蒸し煮にし、煮汁がほとんどなくなって野菜がやわらかくなったら火を止める。

アドバイス

- 肉じゃがはいろいろな作り方がありますが、今回は水やだし汁を使わず、野菜の水分で煮る方法をご紹介します！
- 牛肉とともに玉ねぎを蒸し煮にして、しっかり汁気を引き出すのがポイントです
- 途中で焦げつきそうになったら、酒か水を少量足してください