

cookpad 新常識！ベチャツとまらない野菜炒め



by そるるなさんちの台所

野菜炒めを作るとベチャツになってしまう人は必見です！意外な方法でシャキシャキ感が残る野菜炒めが簡単に出来ます！

コツ、ポイント

水気の多いものや硬いものから重ねて、最後はピーマンが理想です。野菜もお肉も低温でじっくり炒めた方が旨味が出やすいし、じんわりと火を通した方が中まで火が通りやすく、柔らかくジューシーに仕上がります。味付けはお好みで！

材料

キャベツ 4枚ぐらい

にんじん 1/3

ピーマン 1個

玉ねぎ 1/4

お好みのお肉 150g～200g

■ ※味付け例 その1

シャンタン 小さじ1～

塩コショウ 適量

■ ※味付け例 その2

焼き肉のたれ 大さじ2～

お酢 大さじ1/3～

このレシピの生い立ち

火を付ける前に油と具材をフライパンに入れてしまい、そのまま恐る恐る弱火で炒めたら、水分が出ずシャッキシャキ、しかもちゃんと旨味が引き出された美味しい野菜炒めになったのがキッカケです（笑）。

1. 人参は厚さ1mmぐらいの短冊切りにし、キャベツはざく切りに、玉ねぎは楕切り、ピーマンも食べやすく切って置きます。
2. 洗った野菜はしっかりと水気を切っておきます。お肉は大きければ一口大にきります。
3. さて、ここが重大なポイントです。コンロにフライパンをセットしますが、火をつけしないで下さい！フライパンは温めません！
4. びっくりですよ！でも、大丈夫！低温から火を通す事で、野菜の細胞を急激に壊さないで水分が出づらくなるんです。
5. フライパンに油を入れて、ニンジン→玉ねぎ→キャベツ→ピーマンの順に重ねてから火をつけて、弱中火～中火で加熱します。
6. ※ 火加減については、使用するフライパンの熱伝導が早いかわいかで調節。最初は弱火ぐらいから作って見て下さい。
7. 暫くして（時間にして3分～5分ぐらい）“ジュツ”と音がきて、白い湯気が出てきたら、菜箸などを使って炒めます。
8. 野菜全体に油が回ったら端に寄せて、お肉を加えて中火に切り換え、時折野菜の様子も見つつ炒めます。
9. お肉の色が変わったら、味付けして、全体的に味が行き渡り、野菜が軽くしんなりしたら出来上がり！
10. 野菜の種類や味付けは、お好みで変えてください。調味料入れてからの方が温度が上がるので、焦げないように注意です！



<https://cookpad.com/recipe/5649484>