



玉ネギのふたとおりの使い方がポイントのハヤシライス



令和2年3月  
稚内海上保安部  
巡視船りしり

# ハヤシライス

## 材 料



材料（4人前）

- |                    |           |      |
|--------------------|-----------|------|
| ・水・・・5カップ（1ℓ）      | 【隠し味】     | } 適量 |
| ・牛肉（薄切）・・・300g     | ・赤ワイン     |      |
| ・玉ネギ・・・1と1/2個      | ・デミグラスソース |      |
| ・人参・・・1本           | ・ウスターソース  |      |
| ・じゃが芋・・・2個         | ・バター      |      |
| ・生しいたけ・・・1パック      | ・本だし      |      |
| ・グリーンピース・・・お好み     | ・醤油       |      |
| ・コンソメキューブ・・・1個     | ・生クリーム    |      |
| ・ハヤシルー（市販ルー）・・・4皿分 | ・すり下ろし林檎  |      |



## 1. 切り込み



### 1-1

玉ネギ1個は大きめのさいのめ切り、1/2個をみじん切りにする。  
人参、じゃが芋は短冊切りにする。

しいたけは薄くスライスして、牛肉は一口サイズに切る。



### Point

通常のハヤシライス的主要な具材は牛肉と玉ネギですが、本船では栄養を効率良く取るために人参、じゃが芋、しいたけも入れています。

玉ネギは他の具材の食感に負けないように大きめのさいのめ切りで、またスープの旨味を出すために、玉ネギのみじん切りを使います。

## 2. 加熱



### 2-1

フライパンを熱し、サラダ油を引き、暖まったら、にんにく、胡椒をすり込んだ牛肉を入れます。炒めながら、赤ワインを加えて、さらに火を通します。

軽く火が通ったら鍋に入れ、中火で煮込みます。



2-2

あくをしっかり取りながら、中火で煮込みます。



2-3

あくが取れたら、コンソメキューブとローリエを入れ、さらに中火で煮込みます。



2-4

フライパンを熱し、サラダ油を引き、バターを適量溶かしたら、みじん切りにした玉ネギを色が付くまで炒め、鍋に入れて煮込みます。



## 2-5

フライパンにサラダ油を引き、暖まったら、人参、じゃが芋の順に入れて、じゃが芋の表面が透き通るぐらい炒めます。

火が通ったら、鍋に入れて、弱火で煮込みます。



## 2-6

同じフライパンにサラダ油、バターを入れて、さいのめ切りにした玉ネギを炒めます。

火が通ったさいのめ切りの玉ネギは牛肉、人参、じゃが芋の煮込みを終えてから、しいたけと一緒に鍋に入れます。



### Point

各食材が煮込み終わる前に、玉ネギを入れてしまうと溶けてしまい、人参や芋の食感に負けてしまいます。本船では、玉ネギの食感を残したいため、各食材の煮込みが終わってから鍋に入れています。

また各野菜を炒めたフライパンには旨味が付いているため、水を少々入れて、旨味をこそぎ落としたものを加えるのがおすすめです。

### 3. 味付け



#### 3-1

市販のハヤシルーをみじん切りにします。

ローリエを取り除いたら、ルーを少しずつ入れながら混ぜて、ルーがしっかり溶けるまで煮込み、好みの味付けにします。



#### 3-2

仕上げにグリーンピースを加えて、赤ワイン等の隠し味で味を整えて完成です。

#### Point

本船では隠し味として、赤ワイン、デミグラス、ウスターソース、バター、本だし、醤油、生クリーム、すり下ろし林檎を少々入れています。

本だしと醤油を少々入れることにより、和風の旨味も混ざり、あっさりした仕上がりになります。

# 完成！！



野菜たっぷりハヤシライスで栄養満点。  
付合せに旬の苺などでビタミンもばっちり！！