

# 沙茶生滑馬肉

〈桜肉のたたきと独活の沙茶醬ソース〉

## A “馬肉たたき”の仕込み

### 材 料

馬肉(腿肉) …200g

### 肉下味

塩 …小匙1/3

黒胡椒 …少々

花椒粉 …少々

## B 仕上げ

### 材 料

馬肉たたき …80g

独活 …50g

スプラウト …10g

万能葱(小口切り) …10g

レンコンチップ …適宜

### タレ調味料(作りやすい分量)

沙茶醬 …50g

芝麻醬 …15g

醬油 …50g

砂糖 …10g

塩 …少々

煎り白ゴマ …適宜

A

## 作り方

- ① 馬肉に下味用の塩・黒胡椒・花椒粉をふりかけ15分置き、鍋で表面を焼き、氷水に落とし粗熱を取る。ペーパータオル等で水気をよく取っておく。
- ② 独活は4～5mm角の細切りに、スプラウトは適当な長さに切り水にさらす。箆にあけ、水気をしっかりきる。
- ③ ①の叩き馬肉を3～4mm厚さにスライスする。
- ④ Aの沙茶醬と芝麻醬をボールに入れ混ぜ、醬油・砂糖・塩を加える。
- ⑤ ④の皮で③の餡を包み、3～4分ボイルし火を通す。
- ⑥ ②を皿に盛り付け、③の叩き馬肉をならべる。タレをかけ万能葱と煎りゴマを散らす。