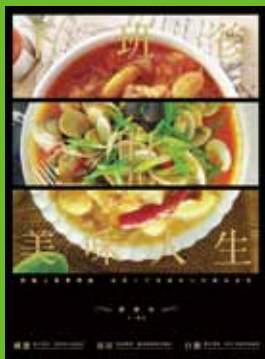




# 芝麻味噌馬鈴薯燉肉



全文轉載自《下班後的美味人生》

作者·戀戀家

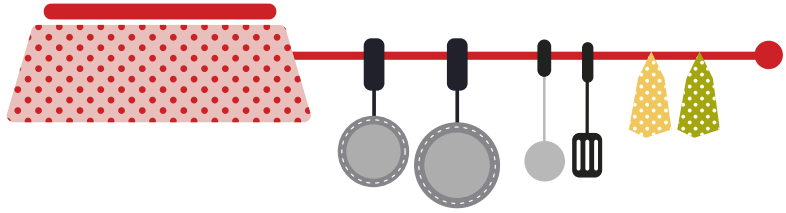
2011年年初，離開既光鮮又忙碌的行銷工作，轉為家庭主婦及全職媽媽後，利用照顧女兒之餘與廚藝極佳的姐姐共同於「戀戀家」分享手作餐食。一個愛研究、一個愛實驗，因而多次受邀為知名食品及餐具企業示範料理教學，慢慢地實踐對飲食文化的一股熱衷。

著有《用製麵機做美味麵食》、《一日小野餐》等書。

出版社·悅知文化

份量：4人

料理時間：40分鐘



胛心肉的油脂少、肉質結實，燉起來不會過於油膩，是怕胖或不喜肥肉者很好的選擇。這道菜準備起來很方便，材料也不多，在起鍋前加入些味增和芝麻，會讓整鍋肉的風味更加豐富、香濃。

### 材料

胛心肉：600g，切小塊  
馬鈴薯：2~3個，去皮，切滾刀塊  
開水：蓋過食材量  
白芝麻：3大匙

### 調味料

味增：2大匙  
米酒：2大匙  
味醂：2大匙  
醬油：1小匙

### 做法



① 調味料（味增除外）放入容器中拌勻，鍋中倒1小匙油加熱，放入肉塊煎至四面略呈淡淡金黃色。



② 放入馬鈴薯塊，倒入調味料（味增除外）與肉一起拌炒後，倒入開水蓋過所有食材，蓋上鍋蓋以中小火燉煮約20分鐘。



③ 在燉肉的同時，另起一平底鍋（乾鍋）加熱後熄火，放入白芝麻後搖晃鍋子（約5秒）將白芝麻烘炒出香氣，再倒入鉢中略微磨碎（也可於放涼後，放入塑膠袋中用麵棍壓碎，或用刀面拍碎也可）。



④ 肉塊與馬鈴薯燉軟後，依序加入味增和芝麻碎攪拌均勻，再稍加熱即熄火完成。

### Cooking Tip

- ※也可選用小里肌肉來烹煮，口感會更軟嫩。
- ※豬肉在烹煮前先汆燙一下或乾煎，可去除肉腥味。
- ※味增和芝麻久煮會失去風味，待食材都煮熟時再放入，才能保持風味。