

丹波ささやま牛をつかった料理のレシピ(1)

(社)兵庫県食生活改善協会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
サイコロステーキ野菜添え	牛ロース肉 にんにく 塩 こしょう サラダ油 グリーンアスパラ にんじん 三度豆 バター にんにく 赤ワイン レモン汁 塩 こしょう パセリ	300g 1かけ 少々 大さじ1 6本 150g 100g 50g 1かけ 大さじ2 大さじ1 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛肉は2cm角位のサイコロ状に切り、塩、こしょうをする。 2. フライパンにサラダ油を入れ、にんにくのみじん切りを炒め、香りが出たら、肉を入れて、表面を焼く。 3. にんじんは、乱切りにし、アスパラは、はかまをとり、4cm位に切る。三度豆も3等分位にする。野菜はそれぞれゆでしておく。 4. フライパンにバター、にんにくを熱し色づいて香りが出たら、ワイン、レモン汁、塩、こしょう、パセリのみじん切りを加え、ソースを作る。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 皿に牛肉、野菜を盛り、ソースをかける。 
牛肉中華炒めと生野菜	牛もも3ミ厚 しょうゆ 酒 片栗粉 サラダ油 きゃべつ プチトマト かけ汁 しょうゆ ごま油 しょうが汁	200g 大さじ1 大さじ1 小さじ2 大さじ1 200g 12個 大さじ1 大さじ1 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛肉は5cm位長さに切り、醤油、酒で下味をつけておく。 2. 15分位つけたら、片栗粉をふりこみ、フライパンにサラダ油を熱した中に入れ、肉をほぐしながら手早く炒める。 3. ごま油を熱し、しょうゆに加え、しょうが汁も加え混ぜ、かけ汁を作る。 4. 皿にきゃべつのせん切りをたいらに広げ、中央に肉をのせ、周囲にトマトを飾り、かけ汁をかけ、食べる時に混ぜる。 

丹波ささやま牛をつかった料理のレシピ(2)

(社)兵庫県食生活改善協会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
牛肉と厚揚げのおろし煮	牛ばら(薄切) 厚揚げ 大根 青ねぎ 水 塩 しょうゆ さとう サラダ油	200g 2枚 300g 2本 300ml 少々 小さじ1 小さじ2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛肉は、4cm位に切る。 2. 厚揚げは2つ割にし、1cm厚さ位に切る。 3. 熱した鍋にサラダ油を入れ、の牛肉を強火で炒め、水を加えアクをとりながら中火で煮る。 4. に調味料を入れ、厚揚げを加え、弱火で味を煮含める。 5. におろし大根を入れ、一煮立ちさせ、器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。 
黒豆ごはん	黒豆 酢 塩 米	50g 大さじ2 小さじ1弱 3カップ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 黒豆を煎る。 2. 洗った米に水加減をし、の黒豆、酢を入れておく。 3. 炊く直前に塩を加えて炊く。 
山の芋のだん汁	だし汁 山の芋 ごぼう みつば しょうゆ 塩	5カップ 200g 100g 3本 小さじ2 小さじ1/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. だし汁にごぼうのささがきを入れて、やわらかくなったら、塩、しょうゆで味つけをする。 2. にすりおろした山の芋をぬらした手で小さい団子状にして加え、強く沸騰させないように火を通し、刻んだみつばを加える。 