





加古川和牛をつかったレシピ（１）

（社）兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
加古川和牛のかんたん焼き	牛肉 塩 粗引こしょう サラダ油 ほうれん草 しょうゆ 溶かしバター わさび 粗引こしょう	400 g 小さじ 1 少々 大さじ 1 200 g 大さじ 1 大さじ 2 小さじ 1	1. フライパンをよく熱し、サラダ油をひき、牛肉のかたまりに塩、こしょうをして入れ、やや強火で香ばしく色をつけながら焼く。 牛肉の下は温度が下がるのでときどき場所を移動させたり牛肉の下に油をまわして早くきれいに焼く。 2. ほうれん草をゆでて、3 cm 位に切って、皿に盛り肉を薄く切って、のせる。 3. しょうゆ、バター、わさびを混ぜたソースをかけ、粗引きこしょうをふる。 
加古川和牛の彩り牛肉巻き	薄切り牛肉 酒 しょうゆ みりん さとう にんじん 三度豆 長いも サラダ油	300 g 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 2 大さじ 1 150 g 120 g 150 g	1. 牛肉を調味料につける。 2. 人参、長いもを拍子切りにしてゆでる。 3. 三度豆も色よくゆでる。 4. 汁気をきった肉を広げ、の野菜を並べて巻く。 5. フライパンを熱し、油をひき、巻き終わりから入れてころがしながら焼色をつける。 6. 最後に漬けておいたタレをからませてツヤをだす。 7. を食べやすく切る。 

加古川和牛をつかったレシピ（２）

（社）兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
加古川和牛のエスニックサラダ	薄切り牛肉 たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン サニーレタス サラダ油 オイスターソース ナンプラー しょうゆ 酢 さとう	200 g 100 g 半個 半個 1個 6枚 大さじ2 大さじ1 大さじ1 小さじ2 大さじ1 大さじ1	1. 牛肉を熱湯にサッとくぐらせ、ザルに広げて冷ます。 2. パプリカ、ピーマンは、細切りにしてゆでる。 3. たまねぎは、薄切りにし、冷水にさらす。 4. 調味料をあわせてタレをつくる。 5. を であえる。 6. サラダ菜を敷き、 を盛る。 
牛乳のグリーンスープ	ほうれん草 たまねぎ バター 小麦粉 牛乳 ブイヨン素 水 塩 こしょう 生クリーム	120 g 50 g 大さじ2 大さじ3 400cc 2個 400cc 少々 30ml	1. 鍋にバターを溶かし、たまねぎの薄切りを炒め、小麦粉をふり入れ、焦がさないように炒めてからブイヨンの素と水を加える。 2. ほうれん草は、ゆでてから細く切って とミキサーにかける。 3. に牛乳を加え、味を調える。 4. を器に盛りつけてから、生クリームを入れる。 
牛乳のパンナコッタ	牛乳 さとう 生クリーム 粉ゼラチン 水 グレープフルーツ汁 ミント（ハーブ） イタリア語でパンナは生クリーム、コッタは料理とかを煮るの意味	300cc 60 g 200cc 10 g 40cc 1個分	1. ゼラチンを分量の水にひたしておく。 2. 鍋に牛乳・さとう・生クリームを入れ火にかけ周囲がふつつつしてきたら、火を消し、 を入れて溶かす。 3. を氷水にあて木じゃくしでかき混ぜながら冷やす。 4. をガラスの器に流し入れて固める。 5. が固まったら、グレープフルーツの絞り汁を流し入れ、ミント（ハーブ）を飾る。 