

## 淡路ビーフ(牛肉)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

	材料	6人分量	作り方
淡路ビーフのミネステーキ野菜添え	牛ロース	600g	1. 牛肉は30分前に常温に出しておく。 2. ①に塩こしょうをする。 3. フライパンに油を入れ、にんにくのみじん切りを炒め、香りが出たら、肉をいれて焼く。 4. にんじんは、乱切りにし、三度豆は3等分にし、それぞれ茹でて付け合せに盛り合わせる。 5. 好みのソースや塩で食べる。 ☆ ソース ① わさびをしょうゆで溶き、マヨネーズを混ぜる。 ② 肉を焼いたフライパンにバルサミコ酢としょうゆを入れ、煮たたせ、バターを加え溶かす。 粒マスタードを添える。 ③ 塩で肉を味わう。
	にんにく	1かけ	
	塩	少々	
	こしょう		
	サラダ油	大さじ2	
	にんじん	200g	
	三度豆	150g	
	バター	50g	
	①わさびソース		
	マヨネーズ	大さじ2	
	わさび	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ1	
	②マスタードソース		
	バルサミコ酢	大さじ4	
	しょうゆ	大さじ2	
バター	10g		
粒マスタード	大さじ1		
③塩	適量		



### ☆ ステーキを家で美味しく焼くコツ☆

- ☆ 肉を常温にしておく。
- ☆ 塩は早くすると肉汁の旨味が外にでるので、焼く直前に控えめで焼き、後で塩をふる。
- ☆ フライパンにサラダ油はふく程度、牛脂を使う方がおいしい。
- ☆ フライパンや鉄板を熱してから焼く。
- ☆ 強火で焼き、焼き色がついたら火を弱めて、肉汁が浮いてくるのを待ってから裏返す。(1回だけ)
- ☆ 焼き色を均一にするため、フライパンは常にゆする。
- ☆ ステーキの部位は、サーロイン、ヘレ、ロースがよいでしょう。
- ☆ ステーキは小さくても厚い方が美味しいが、家庭では、厚さが厚い肉は焼きにくい。
- ☆ 硬い肉を軟らかくするには、ワインやヨーグルト、梨のすり下ろしなどに浸ける方法もある。

淡路ビーフ(牛肉)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

	材料	6人分量	作り方
淡路ビーフのたたき	牛肉赤身 塊 たまねぎ にんにく 細ねぎ 貝割れ ポン酢 大根 赤唐辛子 油 塩 こしょう からし(ワサビ)	300g 60g 少々 1本 1/2束 200g 1本	1. 切り口直径4cmの棒状の牛肉に塩こしょうをして油をぬる。 2. フライパンを熱し、①の表面全体を香ばしく焼き色をつけ、火を弱め上下返しながらしばらく焼き、レアの状態に仕上げ、薄く切る。 3. たまねぎは、ごく薄切りにし、氷水に10分位さらし、水分をきる。 4. おろしにんにく、ねぎの小口切り、根を切った貝割れ、たまねぎを肉の上にふりかけ、ポン酢・もみじおろし、からしなどを添える。
淡路ビーフとなすと長ネギのおろし煮	牛肉薄切り 酒 しょうゆ 油 白ネギ なす 塩 片栗粉 揚げ油 だし汁 しょうゆ 酒 みりん さとう 大根おろし 青ネギ	300g 大さじ1 大さじ1 大さじ2 200g 2個 少々 適量 1カップ 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ1 200g 2本	1. 肉は3～4cm長さに切って、酒・しょうゆで下味をつけておく。 2. 白ねぎは1cm幅の斜めきりにする。 3. なすは、2cm位の輪切りにし、水につけてから、水気をふく。塩を軽くふってから片栗粉をつけ、余分な粉をはたき、油で色よく揚げる。 4. 鍋に油を熱し、牛肉、白ねぎを炒め、だし汁、調味料を入れて、軽く煮て、③のなすを加え、味を調べ、最後に軽く水気をきった大根おろしを加え、器に盛り、青ねぎの小口切りを散らす。



淡路ビーフ(牛肉)をつかったレシピ(3)

(社)兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

	材料	6人分量	作り方
スペインオムレツ	卵 じゃが芋 ベーコン たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 チーズ 枝豆 牛乳 バター サラダ油 塩 こしょう ケチャップ	3 個 100g 2 枚 50g 1/2 個 50g 20g 30g 50cc 大さじ1 大さじ1 小さじ1 少々 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. じゃが芋は、いちょう切りにし、ゆでておく。</li> <li>2. たまねぎ・赤ピーマン・ベーコンは、1cm 位の角切りにする。</li> <li>3. 枝豆はゆでてさやからだし、コーンは水きりにする。チーズは大豆大に切る。</li> <li>4. 卵は溶きほぐし、牛乳を入れ、塩・こしょうをしておく。</li> <li>5. フライパンに油を入れ、たまねぎ・ベーコン・ピーマンを炒め、④の中に入れ③も加える。</li> <li>6. フライパンにバターを入れ、⑤を流し入れ、ざっくりかき混ぜ、半熟状態にする。</li> <li>7. 天板にクッキングシートを敷き、⑥を流し 2cm 厚さ位にし、180℃のオーブンで焼く。</li> <li>8. ⑦を切り分ける。好みでケチャップを。</li> </ol> 
梅マヨネーズあえ	長芋 りんご 梅干し マヨネーズ サラダ菜	200g 1/2 個 1 個 大さじ 2 1/2 株	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長芋はせん切りにする。</li> <li>2. りんごは皮付きのまま、細切りにする。(塩水につけてから水分をきる)</li> <li>3. 梅干しをみじん切りにし、マヨネーズでのばす。</li> <li>4. ①②を③であえる。</li> </ol> 

淡路ビーフ(牛肉)をつかったレシピ(4)

(社)兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

	材料	6人分量	作り方
淡路産玉ねぎのスープ	新玉ねぎ バター 塩 こしょう じゃが芋 牛乳	600g 大さじ2   100g 100ml	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. たまねぎは、スライスしてバターで色をつけないように炒め、塩こしょうをする。</li> <li>2. ①を鍋に入れ、じゃが芋のスライスと水を加え 30 分位煮る。</li> <li>3. ②をミキサーにかけ、鍋にもどし、牛乳を加え、味を調える。 (冷たいスープ、熱いスープどちらでも)たまねぎの甘味が少ない時は小さじ 1/2 の隠しさとうを加える。</li> </ol> 
ゆず茶ゼリー	ゼラチン 水 水 さとう ゆず茶(ゆずジャム) ゆずの皮	大さじ1 大さじ3 500ml 60g 大さじ3 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ゼラチンを大さじ3の水でふやかす。</li> <li>2. 鍋に水を入れて、火にかけて、さとうを加え溶かし、①を入れて溶かし、ゆず茶を入れて混ぜる。</li> <li>3. ②の鍋を火からおろし、鍋底に氷り水をにあてて、ゆずが底に固まらないように時々混ぜながら冷やし、固まりかけてから、容器に分けて、冷やし固める。</li> <li>4. ゆずの皮をうすくむき、針ゆずにしてトッピングする。</li> </ol> 