

# 焼く

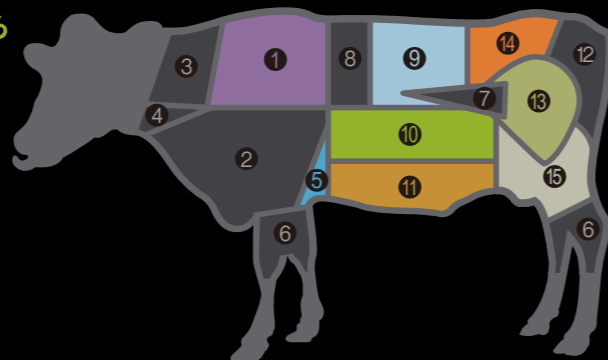


## 推奨部位

- ① かたろース ⑤ かたばら ⑨ サーロイン ⑩ うちばら  
⑪ そとばら ⑬ うちもも ⑭ らんいち ⑮ しんたま

日本産の牛肉は、味わいの深い赤みの多い肉質から適度に脂肪が入り込んだ肉質の部位まであり、それぞれの部位を様々な料理で楽しむことができます。旨味、甘味と味の深みがあり、口当たりも非常に柔らかです。細かな脂肪からあふれる肉汁は濃厚で、薄切りにして炒めたり、また、ステーキにするときは小さめのサイコロ状に切ることで、豊かな味わいを効果的に楽しめます。

数量換算 1cm=0.39inch/ 100g=3.5oz/ 1kg=35oz/ 小さじ1=0.1pt/ 大さじ1=0.3pt/ 100℃=212F



## 牛なすたたき

【推奨部位】

上質な牛肉の柔らかな食感を味わう料理です。表面を軽く焼くことで旨味を凝縮します。コクのある「和牛」には脂と相性の良いなすを添えて。

- かたろース ヒレ サーロイン  
うちもも

## 材料

- 牛塊肉(うちもも)：300g  
小ぶりのなす：2本  
酢：小さじ1
- ごま酢だれ  
しょう油：90ml  
酢：90ml  
かんぎつ類のしぼり汁  
(オレンジなど)：30ml  
ごま油：30ml

## 作り方

1. 牛肉はしっかりと塩をふり、網焼き器で表面を焼く。熱いうちに酢をかけて手のひらでたたき、5mm幅に切る。
2. なすはヘタを落とし、5mm幅に縦に切りさっと熱湯で茹でる。
3. 牛肉となすを交互に並べ、合わせたごま酢だれをかける。



## 牛のサイコロステーキ レモンソースでさっぱりと

【推奨部位】

脂ののりが良い「和牛」は、サイコロ型に切るとほど良い旨味をひとくちでじっくり味わえます。素材の味を楽しむために、レモンソースでさっぱりと。

かたロース サーロイン うちもも  
らんいち しんたま

### 材料

牛厚切り肉 (うちもも) : 150g×2枚  
塩、コショウ : 各少々  
レモン汁 : 1/2個分  
イタリアンパセリ : 少々  
塩、コショウ : 各少々  
無塩バター : 20g  
白ワイン : 大さじ1

強力粉 : 適量  
オリーブ油 : 大さじ1

### 作り方

1. フライパンを熱し、肉の表面に焼き色を付ける。塩、コショウで味を調え、肉を取り出す。
2. フライパンの余分な油を取り、バター10g、オリーブ油を加え、バターが半分溶けたら白ワインを加えアルコールをとばす。
3. すぐにレモン汁を加えて水大さじ1を加え、2/3量まで煮詰める。イタリアンパセリの粗みじん切りを加え、塩、コショウを加える。残りのバターに強力粉を付けた物を入れ、乳化させる。
4. 器に肉を盛り、ソースをかける。



## 牛肉と青菜の炒め物

【推奨部位】

薄切りにした「和牛」の柔らかな食感と、千切りにした野菜のシャキシャキした歯ごたえがバランスよく、食べごたえのある一品です。

かたロース かたばら

### 材料

牛薄切り肉 : 300g  
調味料A  
しょう油 : 大さじ1  
酒 : 大さじ1  
片栗粉 : 小さじ2  
長ねぎ : 1/2本  
しょうが、ニンニク : 1片  
茹で竹の子 : 100g

ほうれん草 : 200g  
調味料B  
砂糖 : 大さじ1  
しょう油 : 大さじ2  
塩 : 小さじ1/2  
片栗粉 : 小さじ2(水大さじ2で溶く)  
ごま油 : 小さじ1  
サラダ油 : 適量

### 作り方

1. 牛肉はひと口大に切り、Aを混ぜ合わせる。
2. ネギは斜め薄切り、しょうが、ニンニクは包丁の腹でつぶす。竹の子は薄切り、ほうれん草はざっと茹でて4~5cmの長さに切る。
3. フライパンに油大さじ2を入れ、牛肉を加えて炒め白っぽくなったら取り出す。
4. 3. に油大さじ1を足し、ネギ、しょうが、ニンニクを入れて炒める。香りが出てきたら、竹の子、ほうれん草を加えて強火で炒める。
5. 肉を戻し、調味料Bを加えて底から返すように炒める。水溶き片栗粉をかけてとろみをつけ、最後にごま油をかける。