



牛塊肉のボイル グリーンソース添え

【推奨部位】



煮込み料理にはすねやネックがおすすめ。「和牛」は旨味があるので、まずは何も付けずに肉を味わい、次にソースで味のバリエーションを楽しみましょう。

材料

牛塊肉 (すね、そとももなど)：600g	グリーンソース
人参：1本	アンチョビ：4~5枚
玉ねぎ：1個	ツナのオイル漬け：80g
セロリ：1本	ニンニク：5~6片
ベイリーフ：1枚	イタリアンパセリ：15枝ぐらい
黒粒コショウ：5~6粒	オリーブ油：100ml強
	赤ワインビネガー：大さじ1½
	塩、コショウ：各少々

作り方

1. グリーンソースを作る。ニンニク、イタリアンパセリは合わせて細かく刻む。アンチョビとツナも合わせてそぼろ状にたたく。すべての材料を混ぜ合わせる。
2. 牛すね肉はタコ糸でしばる。肉がかぶるぐらいの水を注ぎ、人参、玉ねぎ、セロリの薄切り、ベイリーフ、粒コショウ、塩を加えて、2~4時間アクをすくいながら弱火で煮る。



すね肉のしょう油煮

【推奨部位】



たっぷりの香味野菜で風味良く、しっとりと煮込みます。上質な「和牛」なら下茹での必要がなく、手軽に作ることができます。

材料

牛すね塊肉：1kg
長ねぎ：10cm
しょうがの薄切り：3~4枚
酒：100ml
しょう油：400ml
砂糖：大さじ2

作り方

1. 牛すね肉は肉の周りについている筋などを取り除く。
2. 鍋に牛すね肉、長ねぎ、しょうがを入れて水をかぶるぐらいまで注ぐ。
3. 強火にかけて、沸騰したらアクを取り、弱火にして砂糖、しょう油、酒を加えて約1時間半煮る。火を止めてそのまま冷ます。
4. 薄切りにして器に盛る。

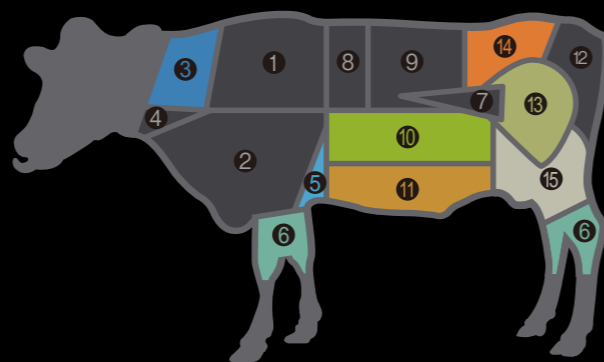
煮る 蒸す



推奨部位

- ③ネック ⑤かたばら ⑥すね 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

「和牛」は、シチューのように弱火で時間をかけて調理する煮込み料理でも、そのおいしさを楽しめます。きめの細かいやわらかな肉質を楽しむには、適度な脂肪と赤身を持つ「かたばら」などが向きます。また、脂肪がなくて固い「すね」や「ネック」は長時間の煮込み料理に。身が柔らかく、旨味がじゅうぶんに引き出された、味わい深い料理になります。



湯ぶり牛肉

【推奨部位】

さっと湯にくぐらせると、ほど良く脂が落ちてまた別のおいしさを楽しめます。脂が落ちてもコクのある旨味、柔らかな食感がそのままなのは「和牛」ならではの特長です。

うちもも らんいち しんたま

材料

牛赤身しゃぶしゃぶ用
薄切り肉(うちもも)：200g
しょうが：スライス1枚
塩：少々

タレ
しょう油：50ml
オレンジ汁：65ml
酒：小さじ1/2
酢：小さじ1
ワサビまたはホースラディッシュ

作り方

- しょうがはスライスする。タレは混ぜ合わせておく。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、しょうがのスライスと塩少々を入れる。
2. の鍋に、牛肉を一枚ずつさっと湯通しする。器に盛り、タレを付けながら頂く。好みでワサビを添える。