



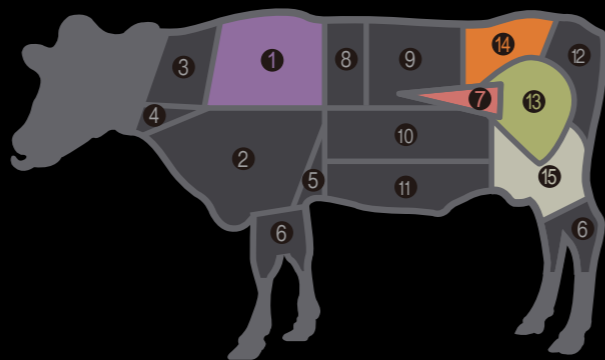
# 揚げ



## 推奨部位

- ① かたろース ⑦ ヒレ ⑬ うちもも  
⑭ らんいち ⑮ しんたま

和牛は揚げもの料理にも適しています。例えば、薄切り肉なら「うちもも」や「そともも」を重ねて揚げると、うまい肉汁と歯ごたえが楽しめます。厚切りにするなら、「らんいち」、「しんたま」、「うちもも」、「ヒレ」など、身が柔らかく赤身の方がよいでしょう。また、上質な「和牛」は、柔らかさを損なわないよう、火を通しすぎないようにすることが大切です。



## 牛のかき揚げ

【推奨部位】

牛肉の薄切りを使ってかき揚げに。ほど良く脂が混ざっている柔らかな「和牛」なら、揚げてもパサパサにならず、しっとりと柔らかな食感が残ります。

- かたろース うちもも らんいち  
しんたま

## 材料

牛薄切り肉 (かたろース)：200g  
じゃがいも：3個  
玉ねぎ：1個  
塩、コショウ、油：適量  
パセリのみじん切り：少々

衣  
卵：1個  
小麦粉：1カップ  
カレー粉：小さじ2/3

## 作り方

1. 牛肉は細かい短冊切りにして、塩、コショウをする。
2. じゃがいもは2~3mm厚さ、7~8mm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. 衣の材料の卵と水を合わせて2/3カップにし、2等分する。
4. 3. の片方に小麦粉1/2カップを入れて混ぜ、1. 2. のそれぞれの半量と、パセリのみじん切りを入れてさっくりと混ぜ合わせる。
5. 揚げ油を中温に熱し、4. をスプーンですくって落とし、広げる。裏返してからりと揚げる。残りの3. に小麦粉1/2カップ、カレー粉を混ぜ、残りの具を入れて同じように揚げる。



## 牛肉とモッツァレラのフライ バジル風味

【推奨部位】

うちもも しんたま

熱で溶け出したモッツァレラチーズは、風味、食感共に柔らかく、濃厚な味わいの「和牛」にぴったり。コクのある組み合わせをバジルソースで引き締めます。

### 材料

牛肉：赤身2枚(240g)  
アンチョビ：1/2枚  
モッツァレラチーズ：50g  
レモン：1/2個  
卵：1/2個  
塩：適量  
コショウ：適量

強力粉：適量  
細かいパン粉：適量  
サラダ油：適量

### 作り方

1. 牛肉は肉たたきでたたいて6~7mmの厚さにのぼす。塩、コショウをし、強力粉をはたく。溶き卵、パン粉、刻んだバジルをつける。
2. フライパンに肉が1/3ほど浸かる量のサラダ油をやや強火で熱し、1.の片面を焼く。片面が焼けたらひっくり返し、油を捨てて火を止める。アンチョビ、モッツァレラを小さくちぎってのせ、フタをして再び火にかける。弱火でチーズが溶けるまで焼く。
3. 皿に盛り、レモンをたっぷり絞っていただく。



## マンゴーの巻き揚げ

【推奨部位】

かたロース うちもも

まろやかな風味の「和牛」とフルーツは想像以上に好相性。「和牛」は薄切りにしても柔らかいので、フルーツとあわせても食感を損ないません。

### 材料

牛薄切り肉(うちもも)：200g  
完熟マンゴー：1個  
調味料A  
タカノツメ：2本、トウチ(入手できれば使用)：小さじ2  
ニンニク、しょうが、ネギ白い部分：各少々

酒：大さじ1  
しょう油：小さじ2  
塩、コショウ：少々  
コーンスターチ、油：各適量  
調味料B  
スープ：50ml、しょう油：小さじ2、砂糖、オイスターソース、水溶き片栗粉、ごま油：各小さじ1

### 作り方

1. 牛肉は、酒、しょう油、塩、コショウ各少々、コーンスターチ少々をまぶして下味をつける。調味料Aはみじん切りにしておく。
2. マンゴーは皮をむき、1cm角、4cm長さに切り、コーンスターチをまぶす。
3. 1.の牛肉を広げ、マンゴーをのせてきっちり巻く。
4. 3.にコーンスターチをまぶし、手で軽く握って押さえて170度の油で揚げる。
5. 鍋に油大さじ1を熱し、調味料Aを焦がさないように炒める。調味料Bを加えて、とろみが出てきたら5.を加えて絡める。仕上げにごま油を加える。



**WAGYU**  
Japanese Beef

Safe, high quality Japanese beef