

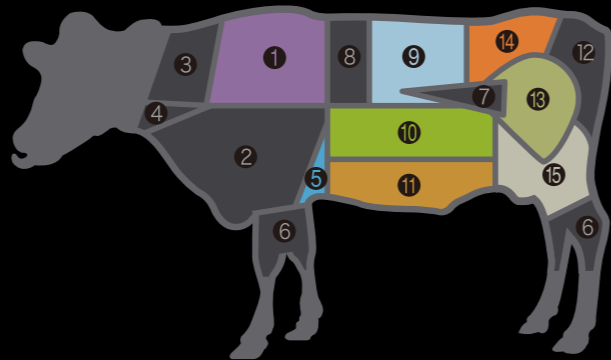
燒烤



推薦部位

- ① 肩肉 ⑨ 上里脊肉 ⑩ 牛小排 ⑪ 側胸腹肉
⑬ 約是頭 ⑭ 臀肉 ⑮ 和尚頭

日本產的牛肉，從味道濃郁、瘦肉較多的部位到適度交雜著脂肪的部位，不同部位的肉質適合做成各種料理。其味道香醇、濃郁，口感非常柔軟。從細膩脂肪中溢出的肉汁鮮美濃厚，切成薄片後快炒，或是做成牛排享用時切成小塊，可以盡享其入口溢香的美妙韻味。



茄子韃韃牛肉

【推薦部位】

- 肩肉 里脊力 上里脊肉
約是頭

可以品嚐優質牛肉柔軟口感的料理。將牛肉表面稍稍煎烤之後，可以將美味凝聚收縮。而味道濃郁的「日本和牛」油脂配上茄子將非常美味。

材料

- 牛肉塊（約是頭）：300g
小個茄子：2 個
醋：1 小茶匙
芝麻醋醬
醬油：90ml、醋：90ml
鮮榨桔汁（橙等）：30ml
麻油：30ml

製作方法

1. 將鹽均勻地撒在牛肉上，再放上網架燒烤牛肉表面。趁熱淋上醋，用手掌輕輕拍打，再切成 5mm 寬的大小。
2. 將茄子去蒂，直切成 5mm 寬的大小，以熱水焯熟。
3. 與牛肉一同排列盛盤，淋上調製好的芝麻醋醬即可。



牛扒粒 佐青檸醬汁

【推薦部位】



將脂肪含量適中的「日本和牛」，切成如骰子大小的形狀，以便細品其中韻味。為能充分享受食材的美味，特別搭配清爽醒胃的青檸醬汁。

材料

厚切牛肉(約是頭): 150g 2片
 鹽、胡椒: 各少許
 檸檬汁: 1/2 個量
 香芹: 少許
 鹽、胡椒: 少許
 無鹽黃油: 20g

白葡萄酒: 1 大匙
 高筋麵粉: 適量
 橄欖油: 1 大匙

製作方法

1. 加熱平底鍋，將牛肉表面煎熟。加鹽、胡椒調味後，從鍋裡取出牛肉。
2. 去掉平底鍋裡多餘的油，放入黃油 10g 及橄欖油，當黃油融到一半時倒進白葡萄酒，讓酒精成分揮發。
3. 立即加入檸檬汁和 1 大匙開水，熬煮到 2/3 程度。放入切成粗末的香芹，再撒上鹽、胡椒。在剩下的黃油裡放進沾滿高筋麵粉的肉片，使之乳化。
4. 將牛肉盛盤，淋上醬汁即可



鮮蔬炒牛肉

【推薦部位】



切成薄片的「日本和牛」的柔軟口感與切絲蔬菜的爽脆咬勁配合得恰到好處，是一道香醇可口的料理。

材料

薄切牛肉片: 300g
 調味料 A
 醬油: 1 大匙、酒: 1 大匙
 生粉: 2 小匙
 長蔥: 1/2 根、生薑: 1 片
 大蒜: 1 片、水煮竹筍: 100g
 菠菜: 200g

調味料 B
 砂糖: 1 大匙、醬油: 2 大匙
 鹽: 1/2 小匙
 生粉: 2 小匙
 ※以 2 大匙開水調勻
 麻油: 1 小匙
 沙律油: 適量

製作方法

1. 將牛肉切成一口的大小後，加入調味料 A 醃入味。
2. 將長蔥斜切成薄片，以刀背拍碎生薑、大蒜。將竹筍切薄片，菠菜焯熟後切成 4 ~ 5cm 的長條。
3. 在平底鍋中倒入 2 大匙油，放入牛肉炒成白色後盛出。
4. 在步驟 3 中放入 1 大匙油，加蔥、生薑，大蒜爆香。待飄出香味後，再放入竹筍、菠菜用大火快炒。
5. 將肉片倒回鍋內，同時加進調味料 B 之後，從底部翻炒。最後用生粉水勾芡、滴上麻油即可。