



## 燉煮牛肉 佐青醬

【推薦部位】

前腿心 頸肉 腱子 銀渡三叉

燉煮料理建議使用腱子或頸肉。「日本和牛」本身就極為鮮美，可以先品嚐不加任何調味的牛肉原味，然後再搭配醬汁，品嚐不同口味的變化。

### 材料

牛肉塊（腱子、銀渡三叉等）： 青醬  
600g 鯷魚：4~5片、油漬鮭魚：  
胡蘿蔔：1條 80g、蒜：5~6片、香芹約：  
洋蔥：1個 15根、橄欖油：100ml多、  
西芹：1根 紅酒醋：1又1/2大匙、  
月桂葉：1片 鹽／胡椒：各少許  
黑胡椒粒：5~6粒

### 製作方法

1. 先製作青醬。將大蒜、香芹混合剝碎。然後將鯷魚和鮭魚攪拌成魚鬆狀。將所有材料混合拌勻。
2. 用棉線細綁牛肉。將牛肉放進鍋裡，加水至淹過肉塊，再放入胡蘿蔔、洋蔥、西芹薄片、月桂葉、胡椒粒及鹽，用小火燉煮2~4個小時，期間必須隨時撈起浮沫。



## 滷腱子

【推薦部位】

頸肉 腱子

配加足量的香味蔬菜燉煮而成，風味絕佳。上好的「日本和牛」不需事先焯熟，烹調簡便，輕鬆易學。

### 材料

腱子肉塊：1kg  
長蔥：10cm  
生薑切片：3~4片  
酒：100ml  
醬油：400ml  
砂糖：2大匙

### 製作方法

1. 腱子去筋
2. 將腱子、長蔥、生薑放入鍋裡，加水至淹過肉塊。
3. 開大火燒沸，撈起浮沫，轉文火，加入砂糖、醬油、酒燉煮一個半小時。熄火放涼。
4. 切成薄片盛盤即可。

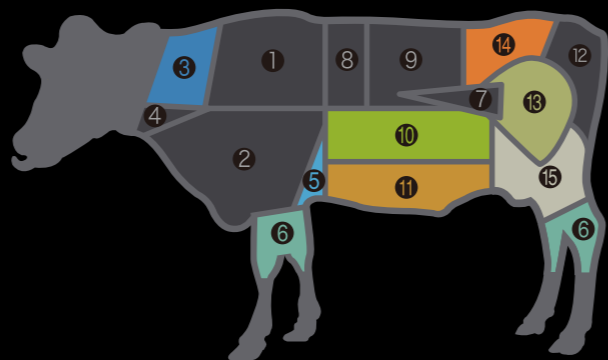
# 煮·蒸



## 推薦部位

③ 頸肉 ⑤ 前胸肉 ⑥ 腱子 ⑩ 牛小排 ⑪ 側胸腹肉  
⑬ 約是頭 ⑭ 臀肉 ⑮ 和尚頭

像燉菜一般，用小火慢慢燉煮的日本牛肉，非常美味可口。而要享用細膩柔軟的肉質，含有適度脂肪與瘦肉的「前胸肉」等最為適宜。此外，無脂肪且肉質較硬的「腱子」或「頸肉」，適合用來長時間燉煮。可以做成肉質柔軟，香味四溢的濃郁料理。



## 清涮牛肉

【推薦部位】

將牛肉放進清湯中快速涮過，去掉多餘油脂後的牛肉另有一番風味。即使除去油脂仍能保留香醇柔軟的口感，這是「日本和牛」才有的特點。

約是頭

臀肉

和尚頭

## 材料

涮牛肉專用的薄切瘦肉片(約是頭)：200g

生薑：1片、鹽：少許

沾醬

醬油：50ml、橙汁：65ml

酒：1/2小匙、醋：1小匙

芥末或辣根

## 製作方法

1. 將生薑切片。將沾醬拌勻。
2. 鍋內倒入足夠的水煮開，加入生薑片和少許鹽。
3. 將牛肉一片一片放進步驟2的鍋裡，快速涮燙。  
盛入器皿中，沾醬食用即可。可依個人喜好加入芥末調味。