



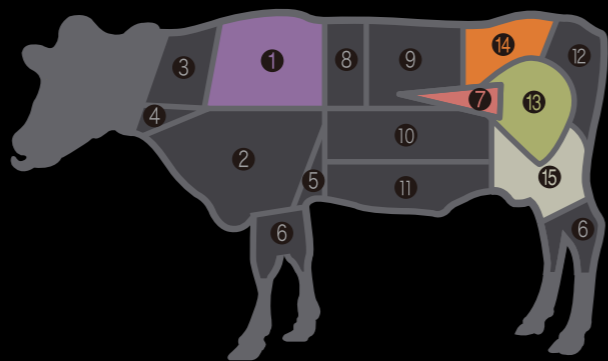
油炸

推薦部位

① 肩肉 ⑦ 里脊力 ⑬ 約是頭

⑭ 臀肉 ⑮ 和尚頭

適合用來油炸的部位。如果是切成薄片，可以使用「約是頭」或「銀渡三叉」，將其切成薄片重疊在一起油炸，其鮮美的肉汁和富有咬勁的口感令人垂涎欲滴。如果是切成厚片，可以使用「臀肉」、「和尚頭」、「約是頭」、「里脊力」等，肉質柔軟的瘦肉部分較佳。此外要避免加熱過度，否則會影響高級「日本和牛」的柔嫩口感。



牛肉什錦天婦羅

【推薦部位】

肩肉 里脊力 臀肉

和尚頭

使用薄片牛肉做的什錦炸。
油脂恰到好處的柔軟「日本和牛」，即使炸過也不會乾硬，依然保持柔嫩的口感。

材料

薄切牛肉片(肩肉)：200g

馬鈴薯：3個、洋蔥：3個

麵衣

蛋：1個、麵粉：1杯、咖哩粉：

2/3小匙

香芹末：少許

鹽、胡椒、油：適量

製作方法

1. 將牛肉切成條後，撒上鹽、胡椒。
2. 將馬鈴薯切成2~3mm厚、7~8mm寬的長條，把洋蔥切成薄片。
3. 將麵衣材料的蛋加水調成2/3杯，並分成2份。
4. 在步驟3的其中一份裡加入麵粉1/2杯混和後，分別放入一半步驟1和步驟2的材料，撒上香芹末後拌勻。
5. 將油加熱到中溫，用湯匙舀起步驟4的材料，迅速放進鍋中油炸，再翻面炸到酥脆。在步驟3中剩下的另一份裡加進麵粉1/2杯、咖哩粉攪拌，加入剩餘的材料後，用同樣的方法油炸。



香煎芝士牛肉 羅勒風味

【推薦部位】

約是頭

和尚頭

受熱融化的水牛芝士，風味口感都極為柔和，是味道濃厚的「日本和牛」的最佳搭配。香醇組合佐以羅勒醬吊味，令人垂涎欲滴。

材料

牛肉 瘦肉：2片 240g
 鯧魚：1/2片
 水牛芝士：50g
 檸檬：1/2個
 蛋：1/2個
 鹽、胡椒、高筋麵粉、細麵包糠、沙律油：適量

製作方法

1. 將牛肉拍薄成 6~7mm 厚的肉片，撒上鹽、胡椒，沾上高筋麵粉後，再裹上蛋汁、麵包糠以及羅勒末。
2. 在平底鍋中倒入可淹過肉片 1/3 厚度左右的沙律油，用稍大的火加熱，將步驟 1 中的牛肉放入，煎到單面上色後翻面，將油瀝出、熄火。將鯧魚、水牛芝士切成小塊後，放在肉片上，蓋上鍋蓋，再次點火，用文火燜烤到芝士融化。
3. 盛盤，食用時淋上檸檬汁即可。



酥炸牛肉芒果卷

【推薦部位】

肩肉

約是頭

風味醇和的「日本和牛」與水果的絕妙組合。「日本和牛」切成薄片後依然柔軟鮮美，配上水果口感極佳。

材料

薄切牛肉片（約是頭）：200g
 全熟的芒果：1個
 調味料 A
 朝天椒：2條、豆豉
 ※若有的話：2小匙
 大蒜、生薑、蔥白：少許
 調味料 B
 高湯：50ml、醬油：2小匙
 砂糖：1小匙、蠔油：1小匙
 生粉水：1小匙、麻油：1小匙
 酒：1大匙、醬油：2小匙
 鹽、胡椒：少許
 玉米粉：適量、油：適量

製作方法

1. 用酒、醬油、鹽、胡椒以及玉米粉各少許，將牛肉醃入味。將調味料 A 切成碎末備用。
2. 芒果去皮，切成 1cm 見方、4cm 的長條後，撒上玉米粉。
3. 將步驟 1 的牛肉攤平，放上芒果後捲緊。
4. 在步驟 3 的材料上撒上玉米粉，用手輕輕握壓後，用 170 度的油炸熟。
5. 在鍋中倒入 1 大匙油加熱，拌炒調味料 A，請留意不要炒焦。加入調味料 B，待醬汁變得濃稠後，放進步驟 4 的材料拌勻，最後滴上麻油即可。

日本產和牛肉

安全優質的日本產和牛肉

