

★=特におすすめしたい部位

メンチカツ



推奨部位一例



◆3 ネック ◆6 ◆6 すね

材料

牛ひき肉	400g	衣:	
玉ねぎ	120g	小麦粉	適量
卵	1個	卵	1個
パン粉	10g	水	大さじ1
ナツメグ	適量	塩、コショウ	各少々
塩、コショウ	各少々	パン粉	適量
ソース	適量		

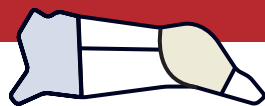
作り方

- ボウルにひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉、ナツメグ、塩、コショウを入れよく練る。
- ①を4等分にして丸め、両手でキャッチボールするように投げながら空気を抜く。厚さ7~8mmの俵型に整える。
- 卵を溶き、水、塩、コショウで混ぜ合わせる。
- ②に小麦粉、③パン粉の順に衣をつける。
- 揚げ油を170度に熱し、④をゆっくりと、きつね色に揚げて油を切る。
- 器に盛り、ソースをかける。

牛肉のタタキ



推奨部位一例



◆4 とうがらし ◆13 うちもも

材料

牛塊肉	300g	調味液:	
塩	少々	しょう油	50cc
かいわれ大根	適量	酒	50cc
みょうが	1本	みりん	50cc
もみじおろし	適量	出し汁	50cc

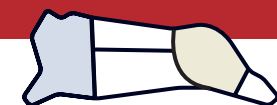
作り方

- 牛肉に塩をもみこみ5分置く。
- かいわれ大根は4cmに切る。みょうがは千切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- 鍋に調味液を入れ、ひと煮立ちさせて、冷ます。
- 牛肉は網で前面を焼き、熱いうちに、③に3~4時間漬ける。
- 食べる時に取りだして牛肉を3mmぐらいにスライスする。器に盛り、かいわれとみょうがを合わせたものを飾り、もみじおろしを添える。

すき焼き



推奨部位一例



◆1 かたロース★ ◆12 そともも★

材料

牛スライス	800g	割り下:	
長ねぎ	2本	ざらめ	大さじ4
しらたき	300g	しょう油	200cc
春菊	1/2束	煮きりみりん	100cc
しいたけ	8枚	煮きり酒	200cc
焼き豆腐	1丁		
卵	4個		
牛脂	20g		

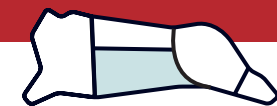
作り方

- 長ねぎは斜め切り、しらたきは熱湯で5分、水気を切り食べやすく切る。春菊は葉と柔らかい茎を摘み取る。しいたけは石突きを取り、表面に切り込みを入れる。焼き豆腐は2cm厚の角切りにする。
 - 鍋に割り下の材料を入れ、火にかける。ざらめが溶けたら火からおろして冷ます。
 - すき焼き鍋を強火にかけ、牛脂を焼いて脂を出し鍋全体に脂を広げる。
 - 牛肉を焼き、割り下を少量かけ味を絡める。
 - しらたきを加えてからめ、残りの材料を加える。
 - 器に盛り溶き卵を添える。
- ※割り下は一度にたくさん入れず、適量ずつ加えて絡めながら焼くことが大切。
※汁が煮詰まってきたら、だしまたは酒で薄める。

肉じゃが



推奨部位一例



◆10 うちばら★ ◆11 そとばら★

材料

牛肉の細切れ	200g	煮汁:	
糸こんにゃく	100g	和だし	500cc
じゃがいも	300g	しょう油	大さじ2 1/2
人参	1/2本	砂糖	大さじ 2/3
玉ねぎ	1個	酒	大さじ1 1/2
絹さや	40g	みりん	大さじ1 1/2
牛脂	20g		

作り方

- じゃがいもは皮をむいて3~4等分の乱切りにし、水にさらす。玉ねぎは皮を向いて6等分のくし切りに、人参は皮をむいてひと口大の乱切りにする。糸こんにゃくは湯で5分煮て水を切り、食べやすく切る。絹さやは筋を取っておく。
- 深鍋に、牛脂を熱して、糸こんにゃく、じゃがいも、人参、玉ねぎ、牛肉の順に炒める。
- だし汁を注ぎ沸騰してきたら灰汁を除き、中火で煮る。5分ぐらい煮たら強火にし、艶が出てきたら残りの煮汁を加えて落とし蓋をし、弱火で汁が1/3になるまで煮る。煮上げに、絹さやを加えてさつと煮て火を止める。