

その1

いっそう
美味しく
とっておき
レシピ

飛弾牛



飛弾牛もも肉の炒め物 中国風味



材料・調味料

(4人分)

飛弾牛もも肉……………200g	[ソース] 生姜……………5g にんにく……………1片 白ねぎ……………1/2本 日本酒or紹興酒……………小1 濃口醤油……………小2 卵……………大1 水……………大1 片栗粉……………大2 ベーキングパウダー……………小1/3 SBカレーパウダー……………小1/2
玉ねぎ……………1/2個 馬鈴薯……………1個 赤パプリカ……………1/4個	サラダオイル……………適量 黒胡椒……………〃

作り方

- ①牛肉は、鹿の子切りをして、幅1cm、長さ4~5cmの拍子木切りにする。
- ②牛肉に下味用の調味料をまぶし、20~30分マリネする。
*ベーキングパウダーを入れると、重曹にたんぱく質を分解する働きがあるので、肉を軟らかくする。
- ③玉ねぎは、細めのくし切りにする。
馬鈴薯、パプリカは、千六本にカットする。
ソースの生姜、にんにくは、5mm角位の色紙切りにする。
ねぎは、斜めに5mm位の幅でカットする。
- ④牛肉は、180℃のたっぶりのオイルで、さっと油通しして油を切っておく。
- ⑤③の野菜は、170℃のたっぶりのオイルで、油通しして油を切っておく。
- ⑥ソースの材料を混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。
- ⑦ソースを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、肉と野菜を加えからめて仕上げる。
- ⑧黒胡椒の砕いたものをふりかけて勤める。

その2

飛弾牛のクリュー フルーツヴィネガーソース



材料・調味料

(4人分)

飛弾牛ロース肉……………320g 卵黄のマデラ風味……………4個 ポテトのガレット……………1枚 水菜……………1/4束	ローズマリー……………1/3枝 ローリエ……………1枚 [ポテトのガレット] メークイン……………1個 塩……………大1/2 コンスターチ……………大1/4 エダムチーズ……………3g バター……………5g サラダオイル……………適量 黒胡椒	[フルーツヴィネガーソース] マーマレード……………15g SBカレー……………小1/5 バルサミコヴィネガー……………5cc レモンジュース……………5cc オリーブオイル……………50cc 塩、黒胡椒	[食べるラー油] 玉ねぎ……………1/4個 サラダオイル……………150cc パプリカパウダー……………10g 一味……………小2 アーモンドスライス……………20g にんにく……………2片 干し海老……………2g 白胡麻……………15g 上白糖……………5g 塩……………3g 胡麻油……………40cc
---	--	--	---

*クリュー=生・生物・そのまま・たたき・刺身

作り方

- [たたき] ①牛ロース肉は、かたまりのまま、塩、黒胡椒を少し多めにすり込んでおく。②直火に網をおき熱し、中火で牛肉の表面を少しきつめに焼き上げ、氷水に取り冷まして水気をとる。
- [卵黄のマデラ風味] ①鍋に、ソミュールの材料を入れ、弱火にかけ10分位煮詰めて冷やす。②卵は、冷凍庫に一晩入れ凍らせ、冷蔵庫でゆっくり解凍する。
*卵白と卵黄のタンパク質の種類が違うため、解凍した時に卵黄は、結合したまま固まっていて、卵白は、冷凍すると結合し、解凍するととどる。
③卵を割り、卵黄を1の漬け込み液に、30~45分漬けておく。*漬け込みすぎると、卵黄の味が薄くなるので、漬け込み時間は注意する。
- [ポテトのガレット] ①メークインの皮を剥ぎ、太目の千切りにして分量の塩で塩もみをして、しっかり水分をしぼる。②コンスターチ、チーズを加え、胡椒で味を調える。③フライパンにオイルを入れ熱し、②を丸く薄く敷き詰め弱火できつね色に両面を焼く。
- [フルーツヴィネガーソース] ①ソースの材料をロクーブにかけ、塩、胡椒で味を調えソースを作る。
- [食べるラー油(少量の場合)] ①玉ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。②アーモンドスライス、ローズマリーは、ローストして細かく砕いておく。胡麻は、弱火で香りが立つまで煎っておく。③ボールに、パプリカパウダーと胡麻油以外を入れておく。④鍋に、オイルとにんにくを入れ、中火にかけにんにくが、かるくきつね色になったら、玉ねぎを加え軽く色づき、カリカリになるまで揚げて、③に加え冷ます。⑤冷めたら、パプリカパウダー、胡麻油を加え仕上げる。*熱いうちに、パプリカパウダーを入れると苦くなる。胡麻油は、冷めてから入れた方が香りが残る。
- [仕上げ] ①たたきは、食べやすい厚さにスライスする。ポテトのガレットは、4~8等分にカットする。水菜は、水洗いして、3~4cm位の長さにカットする。②器にたたきを盛りつけ、卵黄、ガレット、水菜を添え、ソースをかける。
*好みに食べるラー油をかけて頂く。

お問い合わせ

社団法人 岐阜県畜産協会
〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1 岐阜県福祉農業会館内
TEL058-273-1111 (内線2623)

協力

飛弾牛銘柄推進協議会
http://www.hidagyu-gifu.com
学校法人 石井学園 岐阜調理専門学校
〒500-8856 岐阜市橋本町1-10-1 アクティブG 2F
TEL058-263-8171