

その3

いっそう
美味しく
とっておき
レシピ

飛弾牛



薄切り牛肉の野菜包み
甘酢ソース添え



材料・調味料 (4人分)

飛弾牛もも肉or薄切り肉.....320g	[甘酢ソース]
生姜.....20g	上砂糖.....27g
筍.....1/4本	酢.....52cc
人参.....1/4本	日本酒.....22cc
ピーマン.....1個	ケチャップ.....90g
浅つき.....1/4束	水.....120cc
片栗粉.....適量	塩、胡椒.....少々
薄力粉.....〃	水溶き片栗粉.....大1.5

作り方

- ①生姜は、千切りにする。
たけのこ、にんじん、ピーマンは、千六本に切り、さっと塩茹でして、氷水に取り水気をきっておく。
浅つきは、根に近い部分は、3~4cmの長さで切り、葉先は小口から細かくカットする。
- ②肉に塩、胡椒で下味を付け、片栗粉をまぶして、生姜と浅つきの小口からカットしたもの以外を巻き薄力粉を表面にまぶす。
- ③鍋にオイルを入れ熱し、肉を入れきつね色に焼き色をつけ、ペーパータオルに取り余分な油を取っておく。
- ④ソースの材料を混ぜ合わせて、あわせ調味料を作り、鍋に入れ強火にかけ煮立ったら、肉を加えソースをかため仕上げる。

その4

ハッシュ・ド・ビーフ (ビーフ・ストロガノフ)



材料・調味料 (4人分)

飛弾牛ヒレ肉.....320g	[サフランピラフ]
薄力粉.....適量	米.....480g
パプリカパウダー.....〃	チキンブイヨン.....720g
マッシュルーム.....8個	バター.....45g
玉ねぎ.....1/2個	ローリエ.....1/2枚
赤ワイン.....60cc	サフラン.....少々
デミソース.....240g	塩・胡椒
ケチャップ.....40cc	生クリーム 又はサワークリーム
ブイヨンor水.....100cc60g
ブランデー.....30cc	パセリのアッシュ.....少々
生クリーム.....40cc	
バター.....30g	
サラダオイル.....適量	
塩、胡椒	

作り方

- 【ハッシュ】
- ①オニオンは、くし切りにする。マッシュルームは、厚めのスライスにする。
 - ②鍋にバターとオイルを入れ、オニオンを軽く透き通るまでソテーして、マッシュルーム、デミソース、ケチャップ、ブイヨンを加え2~3分煮込む。
 - ③フライパンでオイルを熱し、ヒレ肉に塩、胡椒で下味を付け、パプリカと粉をまぶし色づくまでソテーして、余分なオイルを捨て、バターを加え香りをつけて、ブランデーでフランベし、肉を②へ加える。
 - ④フライパンに、赤ワインを加え鍋底の旨味を取り、③へ加えパプリカ・塩・胡椒で味を調え、火を止めて、生クリームを加え仕上げる。
 - ⑤皿にピラフを盛り付け、ソースを添え、生クリームかサワークリーム、パセリをふりかける。
- 【サフランピラフ】
- ①鍋にバターを入れ米を透き通るまでソテーする。
 - ②塩、胡椒を少々してブイヨン、サフラン、ローリエを加え強火にかけ、水分が少なくなり米の表面が見えてきたら蓋をして、200℃のオーブンで、12~15分で炊き上げる。15分程蒸らし、塩、胡椒で味を調える。

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