

その5

いっそう
美味しく
とっておき
レシピ

飛弾牛



飛驒牛の炊き込みご飯



材料・調味料

(5～6人分)

米……………3合	飛驒牛もも肉 or 薄切り肉……………240g
茗荷……………2個	にんにく……………1／2片
油あげ……………20g	濃口醤油……………大2
	白胡麻……………15g
	バター……………20g
	サラダオイル……………適量
	塩、胡椒
	浅つき……………適量

〔炊き込み用出汁〕
昆布出汁……………600cc
薄口醤油……………20cc
味醂……………20cc
塩……………1g

〔昆布出汁〕
昆布10×15cm……………1枚
水……………650cc

作り方

- ①米はとぎ、30分位たっぷりの水につけて吸水させ、炊く前に水を切る。
茗荷は、水洗いして水気をきり、みじん切りにする。
油揚げは、5mmの角切りにする。
- ②昆布を分量の水に入れ、一晩冷蔵庫に入れ出汁を取る。
- ③鍋に、米、①を入れ炊き込み用出汁を加え炊く。
*蓋をして強火にかけ沸騰したら、弱火にして12～13分炊く。
*炊き上がったら、数秒間強火にして、チリチリと音がしたら、火を止めて10～15分蒸らす。
- ④牛肉は、食べやすい大きさにカットする。
にんにくは、みじん切りにする。
あさつきは、水洗いして水気を切り、小口から細かくカットしておく。
- ⑤鍋にオイルとにんにくを入れ、強火にかけて香りが出てきたら、牛肉を加え塩、胡椒で下味をつけしっかり焼色がつくまでソテーする。
- ⑥バターと醤油を加え香ばしい香りをつけて、胡麻を加え混ぜ合わせておく。
- ⑦③のご飯の炊き上がりに、⑥の肉を加え軽く混ぜ合わせ、15分位むらし浅つきを添えて勤める。

その6

飛驒牛のチーズ鍋



材料・調味料

(4人分)

飛驒牛ロース肉……………480g	〔鍋出汁〕
白菜……………1／4個	昆布出汁……………1200cc
馬鈴薯……………2個	ハ丁味噌……………35g
ほうれん草 or 水菜……………1束	濃口醤油……………30cc
白ねぎ……………1本	とまと……………2個
椎茸……………4枚	にんにく……………1片
カップリーニオ or 稲庭うどん……………120g	エダムチーズ……………80g
	カマンベールチーズ……………100g
	or ビザ用チーズ……………100g～150g
	黒胡椒

作り方

- ①牛肉は、食べやすい大きさにカットする。
白菜は、やや大きめの一口大にカットする。
馬鈴薯は、皮を剥き4等分にカットして、硬めに下茹でする。
ほうれん草は、水洗いして4～5cmの長さにカットしておく。
ねぎは、斜めに長さ5cm位、幅1cm位にカットする。
- ②鍋出汁のとまとは、へたをとり3～4cm角にカットする。
にんにくは、包丁などで潰しておく。
カマンベールチーズは、8等分にくし切りにカットする。
- ③チーズ以外の、鍋出汁を合せて、合わせ出汁を作る。
- ④鍋に、①の野菜と出汁を入れ、強火にかけ沸騰したら牛肉とチーズを加え軽く煮込み、好みで胡椒をふりかけて勤める。
- ⑤鍋のしめは、パスタを半分におり加え入れ、2～4分位煮込み勤める。
*好みで、チーズやタバスコを添えて。

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

飛驒牛銘柄推進協議会
<http://www.hidegyu-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