

その9

いっそう  
美味しく  
とっておき  
レシピ

# 飛騨牛



## 飛騨牛もも肉の塩じゃが



### 材料・調味料

(4人分)

飛騨牛もも肉……………200g  
 にんにく……………1片  
 塩……………2g  
 玉ねぎ……………1/2個  
 人参……………1/3本  
 馬鈴薯……………2個  
 きぬさや……………8枚  
 昆布出汁……………400cc  
 塩、黒胡椒＝粗引きでもよい  
 バター……………30g  
 サラダオイル……………適量

### 作り方

- ①牛肉は、3cm位のさいの目切りにする。  
玉ねぎは、2～3cmのさいの目切りにする。  
人参、馬鈴薯は、皮を剥き2～3cmのさいの目切りにする。  
きぬさやは、すじをとり塩茹でして、氷水に取り色だししておく。
- ②にんにくをすりおろし、塩と一緒に牛肉にもみ込み、20～30分おき下味をつける。
- ③鍋にオイルを入れ熱し、玉ねぎ、人参を加え、玉ねぎがしんなりするまでソテーし、馬鈴薯を加え、塩、胡椒で軽く味付けする。
- ④牛肉を加え、軽く色づくまでソテーして、昆布出汁を加え沸騰したら、アクを取り蓋をして弱火で15分煮る。
- ⑤蓋をとり、煮汁が残っていたら少なくなるまで煮込み、黒胡椒の砕いた物を添える。

その10

## 飛騨牛もも肉の オイスターソース炒め



### 材料・調味料

(4人分)

飛騨牛もも肉……………350g [添え物]  
 椎茸……………4枚  
 [漬け込み用] ほうれん草……………1束  
 黒酢……………小1 にんにく……………2片  
 紹興酒 or ドライシユリー酒……………大1 赤唐辛子……………1本  
 上白糖……………小1 ピーナッツオイル or サラダオイル……………大2  
 塩、胡椒……………お好みで適量又は少々  
 [炒め用] 中華スープ or 水……………大3 [昆布出汁]  
 オイスターソース……………大2 昆布……………7×7cm 1枚  
 濃口醤油……………大1 水……………400cc  
 一味唐辛子……………少々

ピーナッツオイル or サラダオイル……………大2  
 塩、胡椒……………お好みで適量又は少々

### 作り方

- ①牛肉は、拍子木切りにして、漬け込み用調味料をもみ込み15～20分おく。
- ②椎茸は、石づきを取り、半分にカットする。  
ほうれん草は、4～5cmの幅にカットする。  
にんにくは、みじん切りにする。  
唐辛子は、種を取っておく。
- ③鍋にオイル、にんにく、唐辛子を入れ、強火にかけ香りが出てきたら、椎茸、ほうれん草を加え強火のままさっとソテーして、塩、胡椒で味付けして皿に盛りつける。
- ④鍋にオイルを熱し、牛肉を加えしっかり色づくまでソテーして、炒め用の調味料と、塩、胡椒で味を調え、③の野菜の上に盛り付ける。

### 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

飛騨牛銘柄推進協議会  
<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