

◆◇◇  
— 自家製にチャレンジ! —  
**ローストビーフ**

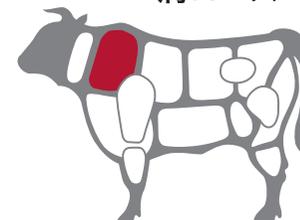
ブロック肉を使うので、調理の1時間ほど前には冷蔵庫から出し、常温に戻しておいてください。芯が冷たいままだと、焼きムラの原因になります。(P13参照)



◎調理時間:約30分  
(牛肉を常温に戻す時間、粗熱をとる時間を除く)

使った  
部位は

肩ロース



**材料** (肩ロース400g分)

- 肩ロース肉(ブロック) …………… 400g
- 塩 …………… 小さじ1
- 粗挽き黒こしょう …………… 小さじ1/2
- オリーブオイル …………… 小さじ2

**[香味野菜]**

- 玉ねぎ …………… 1個
- にんじん …………… 1本
- ニンニク …………… 1片

**[ソース]**

- 赤ワイン、しょうゆ …… 各大さじ2
- 砂糖、ハチミツ …………… 各小さじ1
- バルサミコ酢 …………… 大さじ1

**[つけあわせ]**

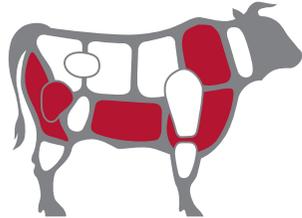
- クレソン …………… 適宜
- にんじんのサラダ …………… 適宜  
スライサーで千切りにしたにんじんを、オリーブオイル、塩、こしょう、レモン汁で和え、レーズン、アーモンドを加えたもの。
- マッシュポテト …………… 適宜  
やわらかく湯がいたジャガイモを温かいうちに潰し、塩、こしょう、バター、牛乳で好みのやわらかさにのばす。

**作り方**

- ① 牛肉を冷蔵庫から出して室温に戻す。焼く直前に塩、粗挽き黒こしょうをまんべんなくすり込む。[香味野菜]の玉ねぎ、にんじん、ニンニクはスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、肉を入れる。1つの面につき各2分ずつ焼いて全体に焼き色がついたらいったん取り出す。
- ③ ②のフライパンで、①のスライスした[香味野菜]を炒め、火が通ったら②で取り出した肉を戻し、せ、フタをしてごく弱火で10分ほど火を通す。
- ④ 再度肉を取り出し、アルミ箔で2重に包んだら、まな板の上などに置き、そのまま余熱で火を通す。粗熱が取れるまで2時間ほど置いて冷ます。肉の粗熱が取れるまでの間に、ソースをつくる。野菜が入ったままのフライパンに水100cc(分量外)を加え、10分ほど中火で煮てから濾して、[ソース]の材料を加え、半量になって少しとろみが出てくるまで中火で煮つめる。
- ⑤ 肉の粗熱が取れたら、好みの厚さに切ってに器に盛りつける。お好みでつけあわせを添え、④のソースをかける。

使った  
部位は

切り落とし



見た目も鮮やか!

## プルコギ

タレをもみ込んだ肉に、野菜を混ぜて炒めるだけの簡単メニューです。調理の失敗も少なく、料理初心者にもおすすめ。おかずにも、おつまみにも。

### 材料(4人分)

- 牛切り落とし肉 ..... 300g
- 玉ねぎ ..... 1個
- パプリカ(赤・黄) ..... 各1/2個
- 生しいたけ ..... 4枚
- 小ねぎ ..... 4本
- 炒りごま(白) ..... 小さじ1

### [漬けだれ]

- しょうゆ ..... 大さじ3
- 酒、砂糖、ごま油 ..... 各大さじ1
- 韓国粉唐辛子  
(またはコチュジャン) ..... 大さじ1
- おろしニンニク ..... 1片分

### 作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカは薄切りに、生しいたけは軸をとって1cm幅に切る。小ねぎは4cm長さに切る。
- ② ボウルに[漬けだれ]の材料を入れて混ぜ、牛肉を入れて手でよくもみ込む。肉に調味料がなじんだら、小ねぎ以外の野菜を加えて一緒に混ぜ、10分ほどおく。
- ③ フライパンを中火で熱し、油をひかずに②を漬けだれごと入れる。時々全体を混ぜながら、中火で肉の色が変わり野菜に火が通るまで炒める。仕上げに①で切った小ねぎを加えてさっと炒め合わせ、白ごまをひねりながら加えて混ぜ、器に盛る。



◎調理時間:約20分  
(牛肉を常温に戻す時間を除く)

◇ ◆ ◇  
— 牛のうまみがジュワッ! —

## ジューシーメンチカツ

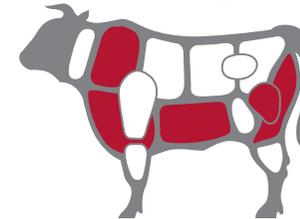
ひき肉が定番のメンチカツですが、今回は仙台牛の切り落とし肉を細かく叩いて使います。きれいに仕上げるコツは、「バター粉」を使うこと。



◎ 調理時間: 約20分  
(牛肉を常温に戻す時間を除く)

使った  
部位は

切り落とし



### 材料 (8個分)

- 牛切り落とし肉 ..... 400g
- 玉ねぎのみじん切り ..... 100g
- 揚げ油 ..... 適宜
- からし醤油 ..... 適宜

### [A]

- 塩 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 小さじ1/4
- ナツメグ ..... 少々
- パン粉 ..... 大さじ2

### [衣]

- 小麦粉 ..... 適宜
- バター粉  
..... 溶き卵2個分、牛乳大さじ2、  
小麦粉大さじ4を混ぜたもの
- 生パン粉 ..... 適宜

### [つけあわせ]

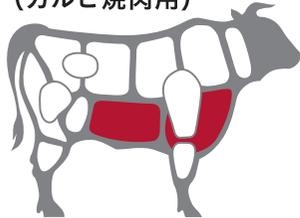
- キャベツ、紫キャベツの千切り ..... 適宜
- レモン(くし切り) ..... 4個

### 作り方

- ① 牛肉は粗く刻んでから、半量をさらに細かく叩く。ボウルに[A]と一緒に入れ、手で握るようにまんべんなく混ぜたら、玉ねぎも加えて混ぜ、タネを8等分にする。それぞれ厚めの小判形に成形する。(※時間があれば、ここで15分~30分ほど冷蔵庫で冷やす)
- ② ①のタネに小麦粉を薄くまぶし、バター粉、生パン粉をつける。
- ③ 170°Cに熱した揚げ油に、②を静かに入れ、衣の表面が固まったらうすうすと色がついたら裏返す。時々返しながらくっくりと7~8分かけて揚げる。
- ④ 油を切って皿に盛り、キャベツの千切りやレモンを添える。ソースはお好みで。(牛肉がジューシーなので、今回はあっさりとしただけで、からし醤油がおすすめ)

使った  
部位は

バラ  
(カルビ焼肉用)



◇◇◇  
— ご飯を足してクッパにも! —

## ユッケジャン

牛肉と白菜のキムチは炒めることでコクと旨味が増します。水を加えたらグラグラと煮立てて、旨味を引き出してください。辛さがクセになるスープです。

### 材料(4人分)

- 牛カルビ焼肉用 ..... 300g
- 白菜キムチ ..... 100g
- 生しいたけ ..... 4枚
- 豆もやし ..... 200g
- パプリカ(赤) ..... 1/4個
- ニラ ..... 1束
- ごま油 ..... 大さじ1
- ニンニクのみじん切り ..... 2片分
- 炒りごま(白) ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々

### [A]

- 酒 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 小さじ1
- コチュジャン ..... 大さじ2

### 作り方

- ① 牛肉は1cm幅に切る。白菜キムチはざく切りにする。生しいたけは石づきを取って1cm幅に切る。豆もやしはひげ根を取る。パプリカは千切り、ニラは4cm長さに切る。[A]は合わせておく。
- ② 鍋にごま油を加えて熱し、ニンニクのみじん切りを炒める。香りが出たら牛肉を加えて炒め、白菜キムチも加えて炒める。肉の色が変わったら、[A]を加えて炒め合わせる。
- ③ 水8カップ(分量外)を加え、強火で煮立てる。アクが出たら取り除き、しいたけ、豆もやし、パプリカを加えて7~8分ほど煮る。ニラを加えてひと煮立ちさせ、白ごまをひねりながら加え、足りなければ塩で味を調える。



◎調理時間:約20分  
(牛肉を常温に戻す時間を除く)

◇ ◆ ◇  
パクチーが香る！

## フォー

牛肉を湯がいたスープとナンプラー、鶏ガラスープを合わせ、旨味のあるスープに仕上げます。お好みでパクチーをたっぷりトッピングして、めしあがれ。



◎調理時間：約20分  
(牛肉を常温に戻す時間を除く)

使った  
部位は

モモ  
(しゃぶしゃぶ用)



### 材料(4人分)

- 牛モモしゃぶしゃぶ用 ..... 300g
- フォー(乾麺) ..... 4人分
- もやし ..... 200g
- 紫玉ねぎ ..... 1/4個
- ニンニクのみじん切り ..... 1片分
- 塩・こしょう ..... 各少々
- パクチー ..... 適宜
- ライム(またはレモン) ..... 1個

### [スープ]

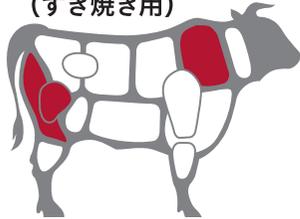
- 水 ..... 8カップ
- ナンプラー ..... 大さじ3
- 鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1

### 作り方

- ① 牛モモ肉は1枚を半分に切る。紫玉ねぎは薄切りにし、5分ほど冷水ですらし水気を切る。もやしはひげ根をとる。
- ② 鍋にニンニクを加えて炒め、香りが出たら[スープ]の材料を加えて沸かす。弱火にして牛肉を入れ、1分ほど火を通す。アクを取り、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、ザルに入れたもやしを入れて1分ほど湯がいて取り出す。同じ鍋でフォーを袋の表示通りに茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ④ 器にフォー、もやしを入れ、スープを注ぐ。牛肉、紫玉ねぎをのせ、パクチーを添える。お好みでこしょうをふり、ライムを絞っていただく。

使った  
部位は

肩ロースorモモ  
(すき焼き用)



◇◇◇  
ほっこり和の味!

## 牛すき焼き丼

手づくりのつゆはうまみたっぷり。ご飯にたっぷりとかけて、“つゆたく”でめしあがれ。春菊や白菜などの野菜と一緒に煮込むとなお美味しくなります。

### 材料(4人分)

- 牛肩ロースすき焼き用 ..... 300g
- 長ねぎ ..... 1本
- 生しいたけ ..... 4枚
- 糸こんにゃく(アク抜き済み) ... 1袋
- 温泉卵 ..... 4個
- 紅生姜(干切り) ..... 適宜
- 温かいご飯 ..... 4膳

### 【煮汁】

- 水 ..... 300cc
- かつおだしの素(顆粒) ..... 小さじ1
- 砂糖、酒 ..... 各大さじ4
- しょうゆ ..... 大さじ5

### 作り方 \*材料はすべて4等分し、なるべく1人分ずつ作りましょう。

- ① 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。生しいたけは石づきを取り、4等分のそぎ切りにする。糸こんにゃくは、5cm長さに切る。
- ② 小鍋に【煮汁】の材料を入れ、アルコールが飛ぶまで、中火で3〜4分火を通す。

\*ここから1人分ずつ作るため、材料はすべて1/4量ずつ使用する。

- ③ フライパンに②を入れ、糸こんにゃくを入れて煮立ったら、生しいたけ、長ねぎを加える。再び煮立ったら牛肉を広げ入れる。アクが出たら取り、中火で2〜3分煮込む。
- ④ 丼にご飯をよそって具を盛りつけ、温泉卵、紅生姜を添える。



◎調理時間:約20分  
(牛肉を常温に戻す時間を除く)

◇ ◆ ◇  
—— とろとろやわらか! ——

## 牛スジカレー

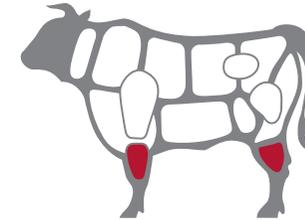
牛スジは煮込むと甘く、とろとろになります。今回はじゃがいもを使わないレシピなので、冷凍保存も可能。スジはおでんや煮込み料理にもよく合います。



◎調理時間：約40分  
(牛肉を常温に戻す時間、スジの下処理時間、煮込み時間を除く)

使った  
部位は

スジ



### 材料(4人分)

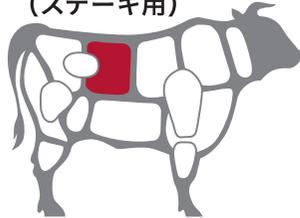
- 牛スジ肉 ..... 500g
- 牛スジのスープ(茹で汁) ..... 3カップ  
\*調理過程でできる。
- 玉ねぎ ..... 1個
- にんじん ..... 1本
- トマト(完熟) ..... 1個
- ニンニク ..... 1片
- しょうが ..... 10g
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- 市販のカレー粉 ..... 大さじ1
- 市販のカレールー(フレーク状)  
..... 100g~120g
- ウスターソース、しょうゆ ..... 各少々
- 麦入りご飯 ..... 4杯分

### 作り方

- ① 牛スジは冷水できれいに洗い、たっぷりの沸騰した湯に入れ、再び沸騰したら2分ほど湯がく。湯を替え同じ作業をもう一度繰り返す。さっと洗った鍋に、水5ℓ(分量外)、長ねぎの青い部分、しょうがの皮の部分(分量外)を加え、弱火で2時間ほど(圧力鍋なら20分ほど)煮込む。粗熱が取れたら、スープの表面に浮いている白い脂を取り除き、牛スジをいったん取り出す。残ったスープは、ザルにペーパータオルを敷いて濾しておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんじんはすりおろす。トマトはざく切りに、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。牛スジはぶつ切りにする。
- ③ 厚手の鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ニンニク、しょうがのみじん切りを加えて炒め、香りが出たら玉ねぎを加え、弱火~中火で鍋底をこそげながら10分ほど炒める。
- ④ ③に、すりおろしたにんじん、牛スジを加えて炒め、カレー粉を加えさらに炒める。香りが出たら、トマト、①のスープ3カップを加え、強火にする。煮立ったらアクを取り、弱火で20分ほど煮る。
- ⑤ いったん火を止めてカレールーを加え、ルーが溶けたら再び火にかけ、ウスターソース、しょうゆで味を調え、5~6分弱火で煮込む。皿に麦入りご飯を盛り、ルーをかける。

使った  
部位は

サーロイン  
(ステーキ用)



#### 材料(2人分)

- 仙台牛サーロインステーキ 150g×2枚  
(リブロースやヒレ肉でも良い)
- 塩 小さじ1/2(1枚につき)
- 黒こしょう 少々
- バター 10g

#### [和風レモンソース]

- みりん、砂糖 各大さじ1
- しょうゆ、酒 各大さじ2
- おろしニンニク、おろし生姜 各小さじ1
- おろし玉ねぎ 大さじ1
- レモン汁 大さじ2

#### [ガーリックライス]

- 温かいご飯 2膳分
- バター 10g
- ニンニク(薄切り) 1片分
- しょうゆ 少々

#### [つけあわせ]

- スライストマト 4枚
- スライスレモン、クレソン 各適宜

#### 作り方

- ① 肉は30分~1時間ほど前に冷蔵庫から出して常温に戻し、余分な脂は除いて取っておく。焼く直前に塩、こしょうをふる。
- ② [和風レモンソース]のレモン汁以外の材料を混ぜて火にかけて煮立たせ、冷めたらレモン汁を加える。
- ③ フライパンを弱火で熱し、肉をトングで持ち、脂身を下にしてジワジワと火を入れる。脂に焼色がついたら強火にし、断面を下にして動かさずに2分ほど焼く。バターを入れたらすぐに裏返し、強火で1分焼く。(焼き時間はお好みで調節してください)仕上げに②の[和風レモンソース]大さじ1を回し入れて火を止める。パットに取り出し、5~6分休ませてから食べやすく切る。
- ④ ③のフライパンをさっと拭き取り、①で取り除いておいた脂とバター、ニンニクの薄切りを加え、ニンニクがカリッとなるまで弱火で火を通す。温かいご飯を加えて炒め、しょうゆ数滴で香りをつける。
- ⑤ 皿に④のガーリックライスと③のステーキを盛り、フライパンで焼いたスライストマト、スライスレモン、クレソンを添え、お好みの量のソースをかける。

◆ ◆ ◆  
— ガーリックライスが相性抜群! —

## レモンステーキ ガーリックライス添え

ステーキに絡ませるソースは、レモン果汁を加えてさっぱりと仕上げました。白ご飯でも十分ですが、和牛ステーキに合うガーリックライスと一緒にどうぞ。



◎調理時間:約20分  
(牛肉を常温に戻す時間を除く)