

平成 21 年 7 月 3 日

飯館村 牛井商品開発試食会

各 30 名分 13 : 00 出発

●牛肉のしぐれ煮

牛 肉	500 g	生姜	20 g
煮汁			
水	250 cc	酒	250 cc
砂糖	100 g	みりん	100 cc
醤油	100 cc	水あめ	大匙 5

牛しぐれ井

しぐれ汁の 100 cc に対して水、酒各大匙 2 を加えて玉ねぎ (1/2 個) を加える

●牛 井

牛肉 (薄切り)	280 g	玉ねぎ	1 個
青ねぎ	2 本	紅生姜	適量
だし汁	200 c c	濃口醤油	52 g
みりん	30 g	清酒	30 g
赤ワイン	30 g	砂糖	15 g
ご飯	800 g		

《作り方》

- ① 牛肉は 3~4 cm 幅に切ります。玉ねぎは繊維にそって縦に薄切りに。
- ② 鍋に酒、みりんを入れてひと煮立ちしたら、砂糖、醤油、だし汁、赤ワインも加えます。
- ③ ②が煮立ったら、スライス玉ねぎをさっと煮て、続いて牛肉が重ならないように広げて火を通します。肉に火が通る直前に青ねぎを加えて煮上げます。
- ④ 肉と玉ねぎが熱いうちにご飯にのせ、煮汁を適量かけ、紅生姜を添えます。

具材は長葱・玉ねぎ・レタスの千切り

味噌だれ牛丼

味噌だれ

出し	250 cc	醤油(濃い口)	20 cc
みりん	50 cc	酒	40 cc
田楽味噌	20 g	豆板醤	2 g (多く作るときは少な目)

作り方

- ①牛肉を下ゆでして、アクを取り味噌だれを入れて真空調理する。85℃で6時間火を通す。
- ②一晩冷蔵で冷やした牛肉をカットして、長葱、シイタケ、じゃが芋と合わせて味噌だれを加えて出来上がり。

具材は長葱、シイタケ、じゃが芋