

隠し味のみそでまろやかな味わいに

牛肉ときのこの赤ワイン煮込み

材料(2人分)

大麦牛ANGUS(肩ロース) …… 300g
塩・黒こしょう …… 各少々
小麦粉 …… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1
玉ねぎ …… 1/2個(薄切り)
にんじん …… 1/2本(乱切り)
ごぼう …… 1/2本
(斜め薄切りにし、水にさらして水気を切る)
まいたけ …… 1/2パック(手でほぐす)
マッシュルーム …… 4〜5個(半分に切る)
にんにく …… 1かけ分(みじん切り)
赤ワイン …… 200ml
水 …… 150ml
顆粒コンソメ …… 小さじ1
赤みそ(または合わせみそ) …… 小さじ1・1/2
しょうゆ …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
サワークリーム(お好みで、粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 牛肉に塩、黒こしょうを振り、全体に小麦粉を薄くまぶす。厚手の鍋にオリーブオイル半量(大さじ1/2)を熱し、牛肉の表面に焼き色がつくまで中火で香ばしく焼き、一度取り出す。
- 2 残りのオリーブオイルとにんにくを1の鍋に入れ、香りが出たら玉ねぎ、にんじん、ごぼうを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- 3 牛肉を鍋に戻し、赤ワインを注いで強火にし、アルコール分を飛ばす。水、顆粒コンソメ、まいたけ、マッシュルームを加え、煮立ったらアクを取り、ふたをして弱火で30〜40分(肉がやわらかくなるまで)煮込む。
- 4 みそ、しょうゆ、みりんを加え、さらに弱火で5〜10分煮込む。
- 5 器に盛りつけ、サワークリームをのせ、粗びき黒こしょうを振る。

たんぱく質量
1人あたり
31.3g

材料(2人分・耐熱容器1個分)

大麦牛ANGUS(薄切り) …… 200g
かぼちゃ …… 100g(2〜3mm厚さの薄切り)
大根 …… 100g(2〜3mm厚さの薄切り)
塩・こしょう …… 各少々

<みそ豆乳チーズソース>

豆乳(無調整) …… 150ml
白みそ(または合わせみそ) …… 大さじ1
ビザ用チーズ …… 40g
片栗粉 …… 小さじ1

粉チーズ …… 大さじ1
粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 耐熱容器にかぼちゃ、牛肉、大根、牛肉の順できれいに重ねて敷き詰め、塩、こしょうを振る。
- 2 ソースを作る。小鍋に豆乳、みそ、片栗粉を入れてよく混ぜてから中火にかけ、混ぜながら加熱し、とろみがついたらビザ用チーズを加え、溶けたら火を止める。
- 3 重ねた具材の上から、ソースを全体にかけ、表面に粉チーズ、粗びき黒こしょうを振る。180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

たんぱく質量
1人あたり
32.3g

肉の旨みを吸った大根とかぼちゃも美味

牛肉のミルフィーユグラタン

Rotary
おいしいひと皿

週末はゆっくり ごちそうメニュー

食欲の秋です。忙しい日々を頑張ってきたご褒美として、週末はちょっと贅沢に、お肉の食卓を囲みませんか。



尾田衣子
Kinue Oda

料理研究家。料理教室「アシェットド キヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>

P14〜15で使用



大麦牛
ANGUS

大麦牛ANGUS
日本ハム

大麦を中心とした穀物飼料で育ったオーストラリア産 Angus スピードです。肥育から処理、加工、物流、販売までをエッソ・ポフ・ハムグループで一貫して管理しています。

たんぱく質量
1人あたり
22.4g

香りもごちそう、豪華なサラダのように楽しめる

牛肉と春菊のゆず風味 タリアータ風

材料(2人分)

大麦牛ANGUS(サーロイン・ステーキ用) …… 200〜250g
塩・粗びき黒こしょう …… 各少々
オリーブオイル(ステーキ用) …… 小さじ1
春菊(生食用) …… 1束
れんこん …… 50g(2〜3mm厚さの薄切り)
くるみ …… 20g(粗く刻む)

<ゆずマスタードドレッシング>

ゆず果汁 …… 大さじ1・1/2(またはゆず1個分の搾り汁)
エキストラバージンオリーブオイル …… 大さじ2
粒マスタード …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
はちみつ …… 小さじ1
塩・黒こしょう …… 各少々

作り方

- 1 春菊は葉先を摘み取り、冷水に入れシャキッとさせたら水気を切る。れんこんはフライパンに多めのオリーブオイル(分量外)を熱し、カリッとなるまで両面香ばしく焼く。
- 2 ゆず果汁、粒マスタード、しょうゆ、はちみつ、塩、黒こしょうを合わせ、エキストラバージンオリーブオイルを少しずつ加えながらよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 3 牛肉は焼く前に常温に戻し、塩、黒こしょうを全体に振る。フライパンにオリーブオイルを強火で熱し、牛肉を入れて表面・裏面をそれぞれ1〜1.5分、焼き色をつけて香ばしく焼き固める。牛肉をアルミホイルに包んで5〜7分休ませ、余熱で火を通す。
- 4 牛肉を斜めに薄く切る。皿に1の春菊をふんわりとのせ、牛肉を葉の間に差し込むように盛りつける。焼きれんこんとくるみを散らし、食べる直前にゆずマスタードドレッシングを全体に回しかける。

お肉がしっとり、仕上がります

台湾風 豚肩ロースの茶葉煮

材料(3～4人分)

国産豚肉 麦小町(肩ロースブロック) 450～500g
ゆで卵 3～4個(殻をむいておく)
ミニ青梗菜 6株
ごま油 小さじ1
濃いめの烏龍茶 400ml
(ティーバッグ2袋を濃いめに抽出)
しょうゆ 大さじ4
紹興酒(または酒) 大さじ3
砂糖 大さじ2
オイスターソース 小さじ2
しょうが 1かけ(薄切り)
長ねぎの青い部分 1本分
八角 1/2～1個(香りの好みに合わせて調整)

作り方

- 1 豚肩ロース肉はフォークで全体を数カ所刺す。鍋にごま油を中火で熱し、豚肉を入れて全面にこんがり焼き色がつくまで香ばしく焼きつける。
- 2 鍋の余分な脂をキッチンペーパーで軽く拭き取り、濃いめの烏龍茶、しょうゆ、紹興酒、砂糖、オイスターソース、しょうが、長ねぎの青い部分、八角を加える。
- 3 煮立ったらアクを取り、落としぶたをして弱火で40～45分、コトコトと煮込む。
- 4 ゆで卵を加え、時々肉と卵を転がしながら、さらに15～20分煮込む。
- 5 ミニ青梗菜は塩を加えた熱湯で30秒ほどさっとゆでて、ザルに上げて水気を切る。
- 6 豚肉を食べやすい厚さにスライスし、半分に切った煮卵、ミニ青梗菜とともに器に盛りつける。煮汁をかける。

たんばく質量
1人あたり
29.7g



国産豚肉 麦小町
日本ハム

仕上げ期に麦類を強化、ビタミンE・ハープ抽出物をブレンドした飼料で、愛情込めて育てられた豚です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。
※一部グループ外から子豚を導入しております。

イメージキャラクター
麦小町ちゃん

老若男女に喜ばれるおもてなしメニュー

牛肉と栗のごちそうちらし寿司

材料(2～3人分)

大麦牛ANGUS(肩ロース焼肉用) 180～200g
ごぼう 1/3本
(ささがきにして水にさらし、水気を切る)
まいたけ 1/2パック(手でほぐす)
しょうゆ 大さじ1・1/2
みりん 大さじ1・1/2
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
サラダ油 小さじ1
＜酢飯＞
ご飯 2合分
すし酢 大さじ3
白炒りごま 大さじ1

むぎ甘栗 8～10粒(大きいものは半分に切る)
れんごんの甘酢漬 30g
(薄切りにして酢・砂糖・塩各少々に漬けたもの)
錦糸卵 卵1個分(薄焼き卵を細切り)
大葉 3枚
すだちの皮 適量



大麦牛ANGUS
日本ハム
大麦を中心とした穀物飼料で育ったオーストラリア産アンガスビーフです。肥育から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

作り方

- 1 温かいご飯にすし酢と白炒りごまを回しかけ、切るように混ぜ合わせて冷ます。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ごぼうを炒め、しんなりしてきたらまいたけと牛肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加え、汁気が少なくなるまで照りよく煮絡め、火を止めて粗熱を取る。
- 3 皿に酢飯を平らに広げ、甘辛く炒めた牛肉、ごぼう、まいたけをバランスよく散らし、間にむぎ甘栗と汁気を切ったれんごんの甘酢漬、錦糸卵をのせる。
- 4 手でちぎった大葉を散らし、すだちの皮をすってふりかける。

たんばく質量
1人あたり
19.4g

たんばく質量
1人あたり
27.8g

材料(2～3人分)

サフォーククロスラム(ランプ) 400～500g
皮ごと食べられるぶどう(2種) 15～20粒(房から外して洗う)
紫玉ねぎ 1/2個(くし形切り)
さつまいも(小) 1本(皮付きのまま一口大に乱切り)
にんにく 2かけ(軽く潰す)
フレッシュローズマリー 2～3枝
ローリエ 2枚
オリーブオイル 大さじ2
塩 小さじ1弱(肉と野菜全体用)
粗びき黒こしょう 適量

バルサミコ酢 大さじ1・1/2
オリーブオイル 大さじ1

作り方

- 1 ラム肉は脂身に切れ目を入れる。全体に塩、黒こしょうをすり込む。
- 2 耐熱皿の中央にラム肉(脂身側が上)を置き、まわりにさつまいも、紫玉ねぎ、ぶどう、潰したにんにく、ローズマリー、ローリエを並べ、全体にオリーブオイルを回しかけ、野菜類にも軽く塩、黒こしょうを振る。
- 3 180℃に予熱したオーブンで25～30分加熱する。
- 4 バルサミコ酢とオリーブオイルを混ぜ、切り分けたラム肉にかける。



サフォーククロスラム
日本ハム

良好な肉質にするために、サフォーク種を掛け合わせました。サフォーククロスラムのおいしさをご賞味ください。サフォーク種は、毛色は白で、一般的に顔と足が黒い毛で覆われています。肉用種で、早熟で肉質が良い品種とされています。

きのこの風味を重ねて濃厚な味わいに

鶏手羽元と4種きのこのクリーム煮

材料(2～3人分)

国産鶏肉 桜姫(手羽元) 6～8本
塩・こしょう 各少々
小麦粉 大さじ1
玉ねぎ 1/2個(薄切り)
まいたけ 1/2パック(手でほぐす)
しめじ 1/2パック(石づきを取りほぐす)
マッシュルーム 4個(半分に切る)
エリンギ 1本
(長さを半分にし、縦4～6等分に切る)
にんにく 1かけ(みじん切り)
オリーブオイル 小さじ2
バター 15g
白ワイン(または酒) 大さじ2
水 100ml
牛乳 150ml
顆粒コンソメ 小さじ1・1/2
刻みパセリ 適量

作り方

- 1 手羽元に塩、こしょうを振って小麦粉を全体に薄くまぶす。厚手の鍋にオリーブオイルを中火で熱し、手羽元の表面を焼き取り出す。
- 2 同じ鍋にバターとにんにくを入れ、弱火で香りが立つまで炒め、玉ねぎを加えて透き通るまで中火で炒める。まいたけ、しめじ、マッシュルーム、エリンギを加えて全体に油が回るようざっと炒め合わせる。

- 3 手羽元を鍋に戻し入れ、白ワインを加えて強火にし、アルコール分を飛ばす。水、顆粒コンソメを加え、煮立ったら弱火にしてふたをし、12～15分蒸し煮にして肉の中まで火を通す。
- 4 3に牛乳を加え、味をみて塩、こしょう(分量外)で味を調える。
- 5 器に手羽元とたっぷりのきのこのソースを盛りつけ、刻みパセリを振る。

たんばく質量
1人あたり
17.1g



国産鶏肉 桜姫
日本ハム

透明感のある桜色で、鶏独特の臭みが少なく、一般の鶏肉に比べてビタミンEが3倍以上*の鶏肉です。生産から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。
*日本食品標準成分表2015年版(七訂)数値比較

イメージキャラクター
桜姫ちゃん

加熱したぶどうがお肉と好相性! 見た目もおしゃれ!

ラムとぶどうのハーブロースト