

始♥LOVE和牛女子 おすすめレシピ



始♥LOVE和牛女子は心を込めて、鹿児島黒牛(あいら牛)を育てています。

美味しい牛肉を手軽に味わっていただくために私たちが日頃作っている、鹿児島黒牛の料理レシピをご紹介します。

是非、ご自宅で美味しい鹿児島黒牛をご賞味下さい。



ローストビーフ



【材料】

鹿児島県黒毛和牛



モモ肉ブロック(塊)	400g
塩, コショウ	少々
醤油	30cc
みりん	30cc
ソース	20cc
ニンニクすりおろし	お好みで

【作り方】

- 1 肉の表面にフォークで穴をあける。
- 2 塩, コショウ他材料と肉を袋に入れ, 揉みこむ。
- 3 1時間以上冷蔵庫で休ませて肉を取り出し, 水分をペーパーでとりフライパンで表面を6面(全面)強火で焼く。
- 4 ジップロック等(耐熱袋)に肉を入れ, 空気を抜いて密封して炊飯器に入れる。
- 5 肉がかぶるくらいの熱湯を入れ, 保温で40分待つ。
- 6 取り出して荒熱を取ったら冷蔵庫で冷やして, スライスして出来上がり。

※ 肉を漬け込んだタレを肉を焼いた後のフライパンに入れひと煮立ちさせるとソースになります。

牛肉のしぐれ煮



【材料】

牛肉(薄切り) 300g

生姜 30g

醤油 大さじ 2

酒 大さじ 2

砂糖 大さじ 2



【作り方】

- 1 生姜を皮をむいて千切りにし、生姜、醤油、酒、砂糖をすべて合わせて鍋に入れる。
- 2 鍋を中火にかけ、沸いてきたら牛肉を加える。中火から少し火を弱めて、10～12分ほど煮て、汁気を飛ばす。
- 3 煮汁がなくなるまで煮詰めれば出来上がり。
(鍋底に煮汁が少し残る位まで煮詰める)

白菜と牛肉のミルフィーユ鍋



【材料】

牛肉スライス 400g

白菜 1/2玉

顆粒コンソメ 大さじ 1

塩コショウ 適量



【作り方】

- 1 白菜の間にスライス肉を挟んで重ね、鍋の高さの長さに切る。
- 2 鍋に隙間なく詰めたら、コンソメ、塩コショウして蓋をして、20分中火で蒸し煮にする。
- 3 半分ほど食べたら、豆腐、キノコ類他お好みの具材を入れれば出来上がり。

ビーフシチュー



【材料】

- 牛すね肉 300グラム
人参・じゃがいも・玉ねぎ 各2個
ニンニク 2片
カットトマト缶 2缶
コンソメスープの素 2個
塩・こしょう
生クリーム（なくてもよい）



【作り方】

- 1 牛すね肉は3センチ角ほどの大きさに切り、塩こしょうをして、熱したフライパンで、焦げ目がつくくらいに焼く。薄切りニンニクも炒める。
- 2 圧力鍋に入れ、水1/2カップを注いで加熱し、蒸気が出はじめたら火力を弱め5分煮て、圧が下がるまでおく。
- 3 人参は1本を横3等分、縦に2から3等分に切り、コンソメスープの素2個と2に加え再度加熱し、蒸気が出始めたら火を止める。
- 4 じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、3に加え、トマトの水煮缶2缶を加え、再度加熱し蒸気が出始めたらすぐ火を止める。
最後に、塩こしょうで味を整える。
- 5 深めの皿に盛り、（あれば上に生クリームをかけて）出来上がり。

すきやき風



【材料】

牛肉スライス	400g
マイタケ	2パック
水煮たけのこ	260g (市販のもの 1袋)
豆腐	1丁
小松菜	1袋
ミニトマト	(お好みで)
濃口めんつゆ	大さじ 7



【作り方】

- 1 お肉を炒め、濃口めんつゆを加える。
- 2 水煮たけのことマイタケを入れ、煮込む。
- 3 豆腐とミニトマトを入れて、さらに煮込む。
- 4 最後に小松菜を入れて煮込めば出来上がり。

牛肉の豆苗巻き



【材料】

牛肉薄切 300g

豆苗 1パック

塩コショウ 適量



【作り方】

- 1 肉に塩コショウして、豆苗を肉の枚数分、均等に分けて巻く。
- 2 耐熱容器に、巻き終わりの部分を下にして並べる。
- 3 ラップして、600wの電子レンジで3分程加熱すれば出来上がり。

牛丼のもと



【材料】

牛肉こまぎれ 250g

人参 1/3本

玉ねぎ 1/2個

油 少々

ざらめ 大さじ1/2

酒, みりん 各大さじ1

濃口醤油 大さじ1・1/2



【作り方】

- 1 フライパンに油を熱し、牛肉を炒め少し火が通ったら、ざらめを入れて炒める。
 - 2 人参の薄切り、玉ねぎの薄切りを加えて炒め、酒、みりんを加えて炒め、最後に濃口醤油を入れて汁気がなくなるまで炒める。
 - 3 できあがったら、小分け用の保存容器に入れて、冷めたら、冷凍庫または冷蔵庫で保存する。
- * まとめて作っておくと、牛丼の他に、弁当のおかず、うどんに入れて肉うどんにするなど、忙しいときに重宝する。

手作り焼き肉のたれ

【材料】

A

濃口醤油 450cc

酢(醸造酢) 50cc

砂糖 75g

蜂蜜 45g

みりん 90cc

B

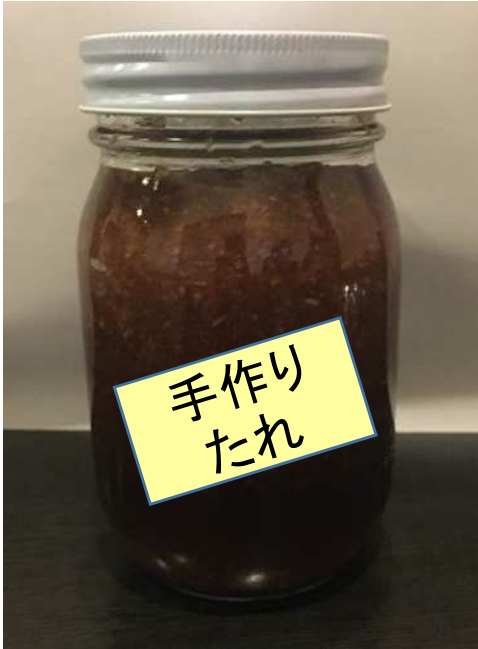
玉ねぎ 100g

ニンニク 38g

りんご 200g

しょうが 10g

レモン, 七味唐辛子



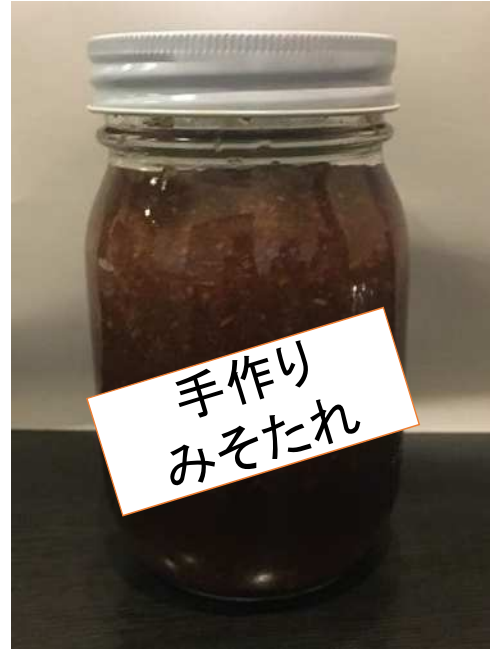
- 1 鍋にAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 Bをミキサーにかけて、①に入れる。
- 3 レモンは、果汁を取り、果皮はすり下ろしておく。
- 4 1にレモンのすりおろしも加え、15分間加熱する。
- 5 最後にレモン汁、七味唐辛子を加え、瓶に詰める。

* 甘口が好きな場合は、甘口醤油を使う。
子ども向けにもおすすめ。

手作りみそたれ

【材料】(450cc瓶 約12本分)

- みそ 1.5kg
- 濃口しょうゆ 1本
- 淡口しょうゆ 200cc
- ざらめ 1kg
- 三温糖 500g
- はちみつ 250g
- みりん 200cc
- ごま油 150g
- 白ごま 100g
- にんにく 3玉
- たまねぎ 1~2コ
- りんご 3コ~
- 洋こしょう 少なめ
- 七味 少なめ



手作りタレも工夫次第！
ぜひご家庭の味開発をして
みてください😊

