



Delicious Recipe

「にいがた和牛」をつかった おいしいレシピ

にいがた和牛の特長である脂の香りと独特の甘みを引きだすのがポイントです。

① にいがた和牛めしとステーキと温野菜たまねぎソース

五ねぎベースのソースとヘルシーな蒸し野菜で味わうサーロインと、たくわんの食感が新しい和牛めし。



【主材料】(4人分)

- にいがた和牛めし
●にいがた和牛
(サーロインのかぶりの部分や脂身のところ) 80g
●ご飯 300g ●醤油 大さじ1 ●塩 少々
●生姜 みじん切り 大さじ1 ●たくわん 20g ●大葉 5枚

【作り方】

1. 牛肉は細かく切ってフライパンで脂を出すように炒める。醤油を加えしっかり絡める。
2. 5mm角に切ったたくわん、みじん切りにした大葉、しょうがのみじん切り、炒めた牛肉を炊き立てのご飯とあえる。

【主材料】(4人分)

- ステーキと温野菜 たまねぎソース
A●にいがた和牛サーロインステーキ (350g)
●しょうゆ 大さじ1 ●だし 150ml
●片栗粉 小さじ1 ●みりん 大さじ1/2
●おろし玉ねぎ 1/4個分 ●黄・赤パプリカ各1/2個
●なす 1本 ●里芋 2個 ●レンコン 80g
●クレソン ●サラダ油、塩、こしょう

【作り方】

1. フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをした牛肉を好みの加減に焼く。食べよい大きさに切り分ける。2.5mm角に切ったたくわん、みじん切りにした大葉、しょうがのみじん切り、炒めた牛肉を炊き立てのご飯とあえる。
2. 野菜はそれぞれ2cmの角切りにし蒸し器で塩少々をふって蒸す。
3. 鍋にAを入れて温め、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、火からはずしおろし玉ねぎを加える。
4. 器に牛肉を盛り、にいがた和牛めしと温野菜を添え、ソースをたっぷりとかけ、クレソンを添える。

② にいがた和牛のきのこロール

歯ごたえのあるマッシュルームとまろやかなお豆腐をロールで包み、黒糖入り甘辛ソースで味わう。



【主材料】(4人分)

- にいがた和牛ロール薄切り 4枚 (300g)
●木綿豆腐 300g ●まいたけ 1パック (100g)
●しめじ 1パック (100g) ●エリンギ 1パック (100g)
●レンコン 100g ●塩 小さじ1/2 ●こしょう 少々
●片栗粉 大さじ1/2
A●砂糖 大さじ2
●しょうゆ 大さじ1 1/2 ●水 1/2カップ
●黒酢 大さじ1 1/2 ●小麦粉、サラダ油

【作り方】

1. 豆腐は重石をして水気を切る。
2. きのこ類は粗みじん切りに切り、半量の塩、こしょうを加えサラダ油で軽く色がつくまで炒め、粗熱を取る。レンコンはおろし軽く水気を切る。
3. ボウルに豆腐、1、2、残りの塩、片栗粉を入れよく混ぜる。
4. 広げた牛肉の上に、4等分した3)をのせて包み、まわりに薄く小麦粉をまぶしておく。
5. フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして並べ入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
6. Aを5. に加え蓋をし、中火で煮汁が詰まるまで火を通す。
7. ロールを器に盛り、ペペーリーフ、ラディッシュなどを飾り、ソースをかける。