

博多和牛ワンポイントおもてなしレシピ

博多和牛販売促進協議会 J A 部会女性部研修会

11月22日 14時 アミカス調理室

講師 田中愛

○博多和牛の味噌漬

材料 (作りやすい分量)

味噌 ……………500g
砂糖 ……………大さじ3～
みりん ……………大さじ3
酒 ……………大さじ3
にんにく・生姜・唐辛子 ……お好みで

ステーキ用肉 ……………4枚
サラダ油 ……………適量



作り方

① ボウルに味噌を入れ、砂糖を混ぜる。次にみりんや酒を数回にわけて加え混ぜていく。好みにんにく、生姜などを入れ味噌床を作る。



② 平たい容器に薄く味噌を敷き、ガーゼを敷き肉を並べる。更にガーゼを敷き、上に味噌を重ねる。

③ 数時間以上漬け込み、油を熱したフライパンで焼いていただく。

○博多和牛のハッシュドビーフ

材料（4人分）

博多和牛薄切り肉 ……………200 g
玉ねぎ ……………1/2 個
にんにく ……………1 片
しめじ ……………1 パック
バター ……………30 g
小麦粉 ……………大さじ 2
※ソフリット ……………1/3 量 (80 g 位)
トマト水煮缶 ……………1 カップ
ローリエ ……………1 枚
赤ワイン ……………1 カップ
A 水 ……………1 カップ
コンソメ ……………1 個
ケチャップ ……………大さじ 2
ウスターソース ……………大さじ 2
砂糖 ……………小さじ 1
タイム・ナツメグ・クローブ 少々
塩・こしょう ……………各少々
温かいごはん ……………4 人分



※ソフリット

材料（作りやすい分量）

玉ねぎ ……………400 g
にんじん ……………100 g
セロリ ……………50 g
ローリエ ……………1 枚
オリーブ油 ……………大さじ 2

作り方

- ① 材料の野菜はすべてみじん切りにする。
- ② フライパンに油を温め、じっくり炒めていく。途中ローリエは取り出し、200 g になるくらいまで炒める。
- ③ すぐに使いきらない時は小分けにして冷凍保存する。なめらかにしたい時はフードプロセッサーにかける。



ソフリット

作り方

- ① 肉は食べやすく切る。玉ねぎは1センチのくし形切り、にんにくはみじん切り、しめじは小房に分ける。
- ② 塩、こしょうをした肉を1/3のバターで炒め、取り出しておく。残りのバターを入れ、にんにくと玉ねぎを加えて炒める。小麦粉を加えて更に炒める。ソフリット、しめじ、トマト水煮、ローリエも加え炒める。
- ③ ワインを加えて煮立て、Aを加えしばらく煮込む。肉を戻しいれ全体がなじんだら味を調える。

○博多和牛のオイスターソース炒め

材料（4人分）

博多和牛	150 g
A 卵	1/2 個
酒	大さじ 1
しょうゆ・こしょう	各少々
片栗粉	大さじ 2
にんにく・生姜	各 1 片
A 白ねぎ	1 本
パプリカ	1/2 個
ピーマン	1 個
ごま油	大さじ 1
銀杏	12 個
B オイスターソース	大さじ 2
酒	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
中華スープ	1/3 カップ
片栗粉	小さじ 1
ごま油	適量
こしょう	少々



作り方

- ① 肉は一口大の大きさに切り、Aをもみこんでしばらくおく、水けを吸ったら片栗粉を加えなじませておく。
- ② にんにく、生姜はみじん切り、他の野菜は 1.5 センチ角に切る。
- ③ 半量の油を熱し、Aをさっと炒め、取り出しておく。残りの油とにんにく、生姜を加え香りが出たら①を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、野菜を戻し入れ、銀杏も加える。合わせておいたBを加えいためたら香りつけのごま油とこしょうをふる。器に盛っていただく。