

時間はかかりますが、調理自体は難しくありません。
じっくり煮込んで牛肉と野菜の旨みを引き出します。



調理時間
5時間

ポトフ

【材料】(4人分)

牛かたまり肉…400g	キャベツ……………1/2個
ソーセージ……………8本	水……………2ℓ
にんじん……………1本	白ワイン……………1カップ
玉ねぎ……………2個	固形スープの素……………1個
じゃがいも……………2個	塩……………適宜
大根……………10cm	粒コショウ……………4～5粒
セロリ……………1本	ローリエ……………1枚

【作り方】

- 1 牛かたまり肉と水を鍋に入れて火にかける。鍋が沸いたら白ワイン、ローリエを加え、アクを取りながら弱火で煮込む。
- 2 にんじんは皮をむいて4等分に、玉ねぎとじゃがいもは皮をむいて半分に切る。大根は皮をむいて4等分に、セロリは10cmほどの長さに切る。キャベツは芯が付いたままで縦に4等分する。
- 3 牛肉が柔らかくなったら、ソーセージ、玉ねぎ、にんじん、大根、セロリ、固形スープの素、粒コショウを加えて30分ほど中弱火で煮込む。
- 4 野菜に火が通ったら、じゃがいも、キャベツを加えて、さらに30分ほど煮込む。塩で味を調える。
- 5 食べる際は肉を4等分し、具材とスープと共に盛り付ける。

LET'S HOME COOKING

秋に旬を迎える里芋と一緒に牛肉を甘辛く煮込みました。たっぷり作って、次の日に食べるのも良いですよ。



牛肉と里芋の煮物

【材料】(4人分)

牛切り落とし肉…300g	醤油……………大さじ4
里芋……………8～12個(600g)	みりん……………大さじ4
白ネギ……………1本	日本酒……………大さじ4
だし汁……………2カップ	砂糖……………大さじ2
	サラダ油……………大さじ2

【作り方】

- 1 里芋は皮をむき、一口大に切る。牛肉は食べやすい大きさに、白ネギは2cmほどの厚さで斜めに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、里芋の表面が薄く色づくまで焼く。牛肉と白ネギも加えて炒める。
- 3 牛肉の色が変わったら、だし汁、醤油、みりん、日本酒、砂糖を加える。煮汁が沸騰したらアクを取り除き、弱火で20分煮込む。



調理時間
40分



これまでのレシピはこちらのQRコードからチェック！
みんなもおうちで作ってみてね♪



JAグループ三重
三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！



JAグループ三重 × Simple

今月の食材 牛肉

三重県内で生産される農畜産物を
使ったオシャレでカフェメニューのようなレシピや
季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。
JA CAFEレシピでおうちでも季節を楽しみませんか？

赤身が多く
さっぱりした肉「加茂牛」

「加茂牛」は、生後約7ヶ月の仔牛を仕入れ、山々に囲まれた鳥羽市河内町の自然の中でのびのびと育てたホルスタイン種の雄牛です。ストレスの少ない快適な環境の中、仔牛のうちには牧草や稲わらの粗飼料を使い育ち、成長するにつれ安全安心で栄養バランスを考え、JAの配合飼料を食べて育ちます。現在は、生産者一軒で約100頭を飼育しています。

空気に触れることで酸化が進み傷みやよくなるので、ラップやフリーザーバッグなどに小分けにして保存することで鮮度を保つことができます。保存の際は、肉についてた汁(ドリップ)をペーパータオルでふき取ることで霜や臭みを少なくすることが出来ます。また、肉の品質を保つ方法として急速冷凍室に入れるのが最適です。ない場合はアルミなどの金属製のトレイにのせると熱の伝導率が高いため冷凍にかかる時間が短くなります。冷凍して2ヶ月ほど持ちますが、できるだけ早めに食べましょう。

おすすめ！
牛肉の保存方法



【今月のお店】

農水産物直売所&地産ビュッフェレストラン
鳥羽マルシェ
TEL0599-21-1080 鳥羽市鳥羽1-2383-42
営/10:00～18:00 休/水曜
P/近隣の駐車場を利用

ENJOY DELICIOUS FOOD

簡単ローストビーフ



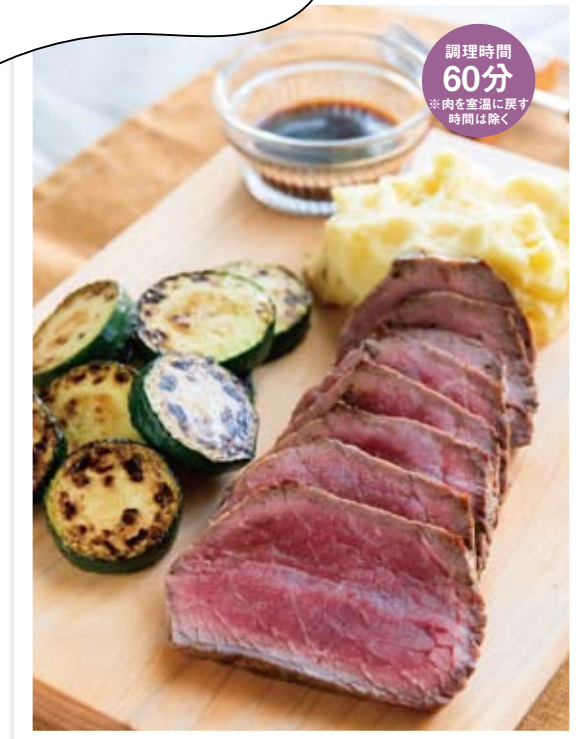
フライパンでできるお手軽なローストビーフ。
牛肉はももやランプなどの部位がおすすめです。

【材料】(4人分)

牛かたまり肉…500～600g	醤油……………大さじ1
塩……………小さじ2	ズッキーニ……………1本
コショウ……………少々	じゃがいも……………中1個
サラダ油……………大さじ2	バター……………20g
バター……………30g	牛乳……………大さじ4
赤ワイン……………1/2カップ	塩……………少々

【作り方】

- 1 牛かたまり肉は調理する30分前に冷蔵庫から取り出し、常温に戻す。ズッキーニは7～8mmほどの厚さの輪切りにする。
- 2 牛かたまり肉の全体に塩コショウをまぶす。フライパンを温め、サラダ油を入れたら、中弱火で牛肉の全面を焦げる手前までまでしっかり焼く。フライパンの空いたスペースでズッキーニを色よく焼く。
- 3 焼いた牛肉をアルミホイルで包み、さらにふきんやタオルで包んだら30分ほど置いておく。
- 4 2のフライパンの汚れをふき取り、バター、赤ワインを入れて沸騰したら醤油を加える。
- 5 洗って濡れているじゃがいもをラップで包み、電子レンジ(600W)に4分間かける。芯まで柔らかくなったら皮をむく。
- 6 皮をむいたじゃがいもをつぶし、まだ熱いうちにバターをからめる。牛乳、塩を加えてなめらかにする。
- 7 牛肉を薄切りにし、焼いたズッキーニ、6のマッシュポテトと一緒に盛り付ける。1のソースを添える。



調理時間
60分

※肉を室温に戻す時間は除く