

食育教室

鹿児島黒牛をおいしく食べよう！

令和5年9月2日（土）



- ☐ 牛レタス巻き
- ☐ ごちそう根菜汁
- ☐ なすそうめん

名前 _____

牛レタス巻き



材料【作りやすい分量】

ごはん	2 合分	牛薄切り肉	420g
◆酢	60 ml	★酒	60 ml
◆砂糖	24g	★こいくちしょうゆ	60 ml
◆塩	6g	★砂糖	18g
◆白ごま	18g	★みりん	30 ml
○卵	3 個	おろししょうが	1 かけ分
○砂糖	大さじ1	全形のり	6 枚
○塩	2g	フリルレタス	6 枚
○サラダ油	適量		

1

ご飯に◆を切るようにして混ぜ、冷ましておく。

2

鍋に★を入れて火にかけ、沸騰したら少し煮詰める。

牛薄切り肉とおろし生姜を加えサッと火を通す。



3

○の材料で卵焼きを作り、たて6等分に切る。



4

巻きすの上にのりを置き、1の酢飯の1/6量を奥2cmほど空けて全体に広げる。



5

手前2/3にレタスをしき、その上に2の牛肉を広げ、3の卵焼きをのせ、手前から巻いて形を整え、同様に5本巻く。



6

5分ほどおいたら、食べやすい大きさに切る。



ごちそう根菜汁



材料【4人分】			
牛肉	120 g	ごま油	大さじ1
だいこん	100 g	こねぎ	2本
にんじん	50 g	だし汁(水)	800 ml
ごぼう	50 g	酒	大さじ2
こんにゃく	50 g	うすくちしょうゆ	小さじ2
しいたけ	4枚	こいくちしょうゆ	小さじ2
		塩	3g

1

牛肉は5mm幅で切る。
※片栗粉をまぶしてもよい。

2

だいこん、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。

3

ごぼうは泥を落とし、皮や黒い部分をこそげ落とす。
さがきにして、5分ほど水にさらして水気を切る。

4

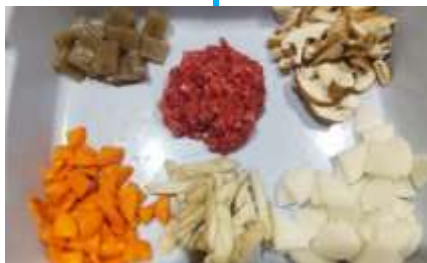
こんにゃくは色紙切りに切る。

5

しいたけは幅5mmほどに切る。

6

鍋に、ごま油を中火で熱し、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、しいたけを順に加え炒めていく。



7

1の牛肉を加え炒める。



8

酒、水を加え、煮立て、アクを取る。



9

野菜が柔らかくなったら、うすくちしょうゆ、塩を加え煮る。

できあがり

なすそうめん



材料【4人分】

なす	2本
片栗粉	20g
めんつゆ (ストレート)	100 ml
しそ	4枚

1

なすは皮をむいて5mm幅の細切りにする。しそは軸を取り、せん切りにする。



2

水に5分ほどさらし、水気を切ってキッチンペーパーで水気を取る。



3

ポリ袋に片栗粉、なすを入れ、振って全体に片栗粉をまぶす。



4

鍋にお湯をわかし、**3**のなすを入れる。なすがしんなりとして透明になるまで3分ほど茹でる。冷水にとり、水気を切る。時間があれば冷蔵庫で冷やすとさらにおいしい。



5

器に**4**のなすを盛り、**1**のしそを盛り、めんつゆをかける。

できあがり

レシピ紹介

鹿児島黒牛のまろやかなコクと旨味が、山口名物の瓦そばにも相性抜群です。

瓦そば（2人分）

茶そば(乾麺)	150gほど	卵	2個
サラダ油	小さじ1	○砂糖	小さじ2
きざみねぎ	2～3本分	○酒	小さじ1強
大根おろし	適量	○塩	2g
一味唐辛子	少々	牛こま肉	150g
レモン輪切り	2枚	◇濃口醤油	20 ml
◎だし汁	150 ml	◇酒	20 ml
◎薄口醤油	大さじ2	◇みりん	20 ml
◎みりん	大さじ2	◇水	20 ml
きざみのり	少々	◇砂糖	小さじ1



作り方

- ① 錦糸卵はよく卵を溶いて○の調味料を加え、フライパンでうすく焼いて細切りにする。
- ② 鍋に◇の調味料を入れ煮溶かし、沸いたら牛肉をほぐしながら入れ、4～5分煮る。
- ③ きざみねぎやレモンの輪切り、もみじおろしなど薬味を用意する
- ④ 鍋にたっぷりの湯をわかし、茶そばを茹でる。茹で上がったらずるに上げ、流水で軽くぬめりを取り、しっかり水気を切る。
- ⑤ 鍋に◎の材料を煮立てつゆを仕上げる。
- ⑥ 大きめのフライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④の茶そばを入れ油をいきわたらせ、麺が少しカリッとする程度両面を焼く。(ホットプレートで作ってもいいです。)
- ⑦ 焼いた麺、錦糸卵、②の牛肉、きざみねぎ、レモンのうす切り、もみじおろし、きざみのりを盛り付ける。
- ⑧ 具材、茶そば、薬味と一緒につゆをつけていただく。
(茶そばとつゆのついたセットで手軽に作ることもできます。)

Memo

