

牛肉とたくあんのみそそぼろ

～ご飯の上に乗せて酒のつまみに～



材料（4人分）

牛肉薄切り	200 g	
たくあん	100 g	
ふきのとう		} どちらでもよい
青じそ		
みそ	大さじ 1	
ごま油	大さじ 2	
しょうゆ	少々	

作り方

1. たくあんは薄切りにして水につけて少し塩気をぬく。水気をギュッと絞る。細かくきざむ。
2. ふきのとう（青じそ）は細くきざむ。
3. 牛肉は細かく切り小鍋にごま油を入れよく熱し肉を入れる。肉の色が変わるまで炒めたらたくあんを入れみそを入れて混ぜる。
4. ふきのとう（青じそ）を入れて混ぜ火を止める。
味を見てしょうゆを加える。少し濃いめの味付けがよい。

牛肉ほろにがナゲット



材 料

牛ひき肉	300 g	
ふきのとう	5 ケ	
玉ねぎ	1 ケ	
人参	1 本	
生椎茸	2 ケ	
ピーマン	3 ケ	
卵	1	} A
パン粉	大さじ3	
塩こしょう	少々	
小麦粉	少々	
サラダ油	揚げ油	

作り方

- 1 . 玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマンをみじん切りし、ひき肉としっかり混ぜもんでおく。...
- 2 . に材料A（卵：1、パン粉：大さじ3、塩こしょう：少々）を混ぜ、しっかりねばりが出るまで混ぜる。...
- 3 . ふきのとうを荒いにし、へさっくりと混ぜる。...
- 4 . の種を小判型にまとめ小麦粉をつけこんがり揚げる。
- 5 . レタスをかざり、半分に切りドレッシング等をかけ完成。

牛すじと根菜の煮込み



材 料

牛すじ	300 g
こんにゃく	300 g
ごぼう	2 本
れんこん	1 かけ
人参	2 本
しょうが	2 かけ

みそ	200 g	} A
砂糖	200 g	
だし汁	200cc	

作り方

1. 牛すじは食べやすい大きさに切りしっかり茹でる。2 回ほどあくが出なくなるまで茹でる。
2. ごぼう、人参は皮をむき、ななわに切る。
れんこんは皮をむき 4 つ切りにし、イチヨウ切りにする。
塩ゆでにする。
3. なべに材料 A (みそ : 200 g、砂糖 : 200 g、だし汁 : 200cc) を入れ、味を調える。
ショウガを千切りにし入れる。
1 と 2 を入れ、中火で 1 時間ほど煮詰める。
4. 牛すじが柔らかくなったらできあがり。

しょうがごはんの牛肉春巻き



材 料 (4 人 分)

米 2 合

A : しょうが 50 グラム
: しょうゆ 大さじ 2 と 1/2
: みりん 大さじ 2 と 1/2
: 酒 大さじ 1
: 白ゴマ 大さじ 1

B : 牛肉 薄切り 10 枚
: しょうゆ 大さじ 2 と 1/2
: さとう 大さじ 2
: みりん 大さじ 1
: 酒 大さじ 1

春巻きの皮 10 枚

揚げ油 適量

添野菜 (お好みのもの)

今回は : かぶ

: きんかんの甘露煮

作り方

1. 米を洗い、しょうがの細切り・Aの調味料を加え、調味料の分の水を控えて炊く。
2. ご飯が炊き上がったら、白ゴマを加える。
3. 温かいうちに俵型のおにぎりを 10 個に握る。
4. フライパンで牛肉を B の調味料で 煮絡める。
5. 牛肉が冷めたら、3のおにぎりに牛肉を巻きつける。
6. 5 を春巻きの皮で包む。
7. 油で焦げ目がつく程度に揚げる。

その他 : 今回はビタミン C が足りないのでキンカンの甘露煮を添えました。

南信州牛ときのこのロール揚げ



材料（4人分）

南信州牛肉肩ロースうす切り 8枚
しめじ 1/2パック
エノキだけ 1/2袋
ほうれん草 1株
ニンジン（千切り） 1/2本
のり 2枚

塩、コショウ 適量
小麦粉、溶き卵、パン粉 適量

添え野菜：キャベツの千切り、ラディッシュ、ニンジンの薄切り
ソース：ケチャップ、ウスターソース

作り方

1. まきす(のり巻きに使うすだれ)にラップを敷き、その上に牛肉の薄切りを一枚ずつ広げます。
塩コショウをふります。
2. 牛肉の上のにりをのせ、きのこ類、ほうれん草、ニンジンをのせて巻きます。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけます。
4. 170度の油でカラリと揚げます。
5. 油をきって、2cmくらいの幅に切り、器に盛り付けます。
野菜とソースを添えます。

焼きしゃぶのマリネサラダ



材料（1人分）

- ・南信州牛（薄切り）100グラム
- ・季節の野菜（なんでもOKですが今回使用の野菜）

小松菜	1/4束
しめじ	1/4パック
玉ねぎ	小 1/8個
赤ピーマン	小 1/4個
黄ピーマン	小 1/4個

- ・ゴマ 少々
- ・オリーブオイル（サラダオイルでも可）少々

・ドレッシング

酢	大匙 1
醤油	大匙 1
レモン汁	大匙 1/2
黒コショウ	少々
塩	少々
おろしにんにく	小 1個分

作り方

1. ドレッシングをあわせておく。
2. 肉を食べやすい大きさに切り、フライパンにオリーブオイルをひき焼く。
3. 多少焦げ目がつくまで焼けたら、そのままあわせておいた1のドレッシングに入れる。（熱いうちに油も一緒に加える。）
4. 野菜を処理する。
小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。
しめじはいしづきを取り軽くゆでる。
赤ピーマン・黄ピーマンは千切りにして湯どおしする。
たまねぎは細く切る。
5. 飾り用の玉ねぎを少し残し、処理した野菜を3に混ぜる。（味を調整する。）
6. お皿に盛り、玉ねぎ・ゴマをかける。

補足：黒コショウが好きな方は多めに入れてもおいしいです。焼き肉用の肉でもボリュームがあるサラダになります

薄切り牛肉ときのこの南信州うまいんだ煮



材料（4人分）

南信州牛肉（薄切り） 300g

しめじ 1パック

エノキだけ 1/2袋

玉ねぎのみじん切り 1/2個

デミグラスソース缶 1缶

合わせ調味料A

水 大4

ケチャップ 大2

ウスターソース 大1

コンソメ顆粒 小1

サラダ油 大1

塩、黒コショウ 適量

ニンジンのスライス 1/2本分

長野県米 適量

作り方

1. ニンジンは、皮むき器で薄切りにして、さっと茹でておきます。
2. 牛肉は強めに塩、コショウをします。
フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を焼きつけて取り出します。
3. 2のフライパンへ玉ねぎを透き通るまで炒め、石突きを除いたしめじとエノキダケを加えて炒めます。合わせ調味料Aを加えて中火で煮込みます。
4. 1の牛肉を戻し入れ、塩、黒コショウで味を整えます。
5. 器に牛肉の煮込み、ご飯を盛り付け、ニンジンを添えます。

ビーフカツ丼



材 料

- ・南信州牛ステーキ肉 80～100g
- ・薄力粉
- ・全卵
- ・パン粉
- ・塩
- ・こしょう
- ・揚げ油

- ・ごはん
- ・コールスロー（マヨネーズ）
- ・トンカツソース

作り方

- 1．肉に塩・こしょうをし、粉、溶き卵、パン粉の順にまぶし揚げる。
- 2．ごはんにもコールスロー、肉をのせトンカツソースをかける。

牛しゃぶ茶漬け



材 料

南信州牛しゃぶしゃぶ用
3~4枚 40g ……
ごはん 100g
山ごぼうの味噌漬け 10g…
長ネギ 5g…
のり、ごま、わさび 少々
しゃぶしゃぶ用ゴマだれ(市販)
20g…
かつおだし(しょうゆ、塩)適量

作り方

1. かつおだしにしょうゆ、塩を入れお茶漬けのだしを作る。
2. 南信州牛しゃぶしゃぶ用を しゃぶしゃぶ用ごまだれでマリネする。
3. 山ごぼうの味噌漬け、 長ネギを小口切りにする。
4. ごはんに2を並べ、3とのり、ごま、わさびをのせ熱い1をかける。

【補足】

- ・ かつおだしの代わりにほうじ茶でもおいしいです。
- ・ 南信州牛と飯田の味噌漬のブランドを融合させました。
- ・ しっかり肉に火を通したい方は、だしの中でしゃぶしゃぶしてから、ごはんの上へどうぞ。

南信州牛とレンコンと菊イモのレモン汁炒め



材料（4人分）

薄切り牛肉	240g
酒	大さじ2
片栗粉	小さじ2
レンコン	120g
菊イモ	200g
プチベール	60g
ごま油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ2~3
レモン汁	大さじ2

作り方

1. 牛肉は3～4cm位に切りお酒をかけておく。プチベールは、4センチ位に切る。菊イモは薄切り、レンコンは一口大の薄切りにして薄い酢水につける。
2. フライパンを火にかけてゴマ油を入れ、レンコンと菊イモを炒めレンコンが透き通ってきたら片栗粉をまぶした肉とプチベールを加え、ひと炒めにする。
3. 2のフライパンにみりん、砂糖、しょう油を入れ、レモン汁を加えささっと炒め、牛肉の色が変われば出来上がり。器に盛り付ける。