

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

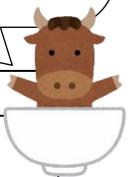
★牛肉のしぐれ煮★



埼玉を食べよう！

～地域の特産物を使った料理～

令和2年10月の給食では、埼玉育ちの『武州和牛』を使った「しぐれ煮」を作りました。深谷市や美里町を中心に埼玉県北部で育てられています。自然豊かな中でのびのびと育てられた『武州和牛』は、口の中に入れた瞬間のやわらかさ、香りが特徴です。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
牛肉 切り落とし	100		ささがき
ごぼう	100		
油	6	小さじ1	
砂糖	6	小さじ2	
酒	4	小さじ1	
濃口しょうゆ	12	大さじ1 弱	
本みりん	4	小さじ1	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、牛肉を炒める。十分に火が通ったら、一度皿に取り出しておく。
- ② ①の鍋にごぼうを入れて炒める。
- ③ ごぼうが少し柔らかくなったところで、酒を入れて蓋を閉めて軽く火を通す。
- ④ ③へ砂糖・本みりんを入れて、ごぼうがやわらかくなるまで火を通したら、しょうゆで味をつける。
- ⑤ ④へ①の牛肉を戻し入れて、混ぜながら加熱して完成！

炒めたお肉を一度取り出すことで、お肉を柔らかく仕上げることができます。もちろん、取り出さずに作ってもおいしいですよ！



埼玉県育ちの「和牛」たち

埼玉県には『武州和牛』『深谷牛』『彩さい牛』『彩の夢味牛』と呼ばれる和牛のブランドがあります。(埼玉県 HP 参照→<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0908/saitama-brand-chikusan.html>)

- ・武州和牛…協会で指定した配合飼料をブレンドしたエサで育てています。肉の風味、甘味、きめの細かい肉質が特徴
- ・深谷牛…「ねぎの里」深谷で生まれた牛肉。肉のきめが細かく、サシ（脂肪交雑）の入りが良く風味がある。
- ・彩さい牛…色鮮やかで甘みがあり、脂肪がサラッとした肉質が特徴
- ・彩の夢味牛…統一した飼育配合飼料を使用し、後味の良い、さっぱりとした甘みのある脂質が特徴