

やわらか牛肉がみそ



【材料】(4人分)

〈A〉		〈B〉	
牛バラ肉 (タコ糸で縛る)	…800g	小葱 (みじん切り)	…5本
玉葱 (大きめに切る)	…1個	白葱 (みじん切り)	…1/2本
人参 (大きめに切る)	…小1個	白味噌	…100g
白葱 (4cmに切る)	…1本	白ゴマ (すり鉢であたる)	…50~100g
水	…1000cc	酒	…適量
塩・胡椒	…適量	みりん	…適量
		濃口醤油	…適量

【作り方】

1. 〈A〉の材料をそれぞれ切り、圧力鍋に入れる。
2. 沸騰したら丁寧にアクをとり、蓋をして10分~15分程度煮る。
3. 葱類を除くBの材料を混ぜ合わせ、鍋に入れておく。
4. 2.の圧力鍋が出来上がったら、肉と野菜を取り出し肉はやや薄目にきり、野菜を下に引き皿に盛る(煮汁を少し入れておく)
5. 2.の煮汁を煮詰め、3.に濃度と味を加減しながら混ぜ入れ、火にかけ調味料で味を調べ、葱類を入れソースにする。
6. 肉を盛った皿に5.のソースをかけ出来上がり。



福岡 洋哉さん(都農町)

POINT 煮汁が残ればスープにしてもOKです!

今後の行事予定

↔ 登録日
 ↔ 子牛セリ市開催日
 青の文字: 黒毛和種成雌牛登録検査日程

5月	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水
	西諸県		憲法記念日		国民の休日		こどもの日		児湯		西都		川南		都農		梅北・五ヶ市		高崎		志和池・沖水・祝吉		三股・山之口		高城		北諸		山田・西岳		
	高原	小林									串間	都	城	宮崎	延岡	高千穂	小林														

6月	1木	2金	3土	4日	5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	30金		
	宮崎		宮崎・佐土原		南宮崎・田野		西臼杵		高千穂・五ヶ瀬		日之影・岩戸		田原・上野		児湯		都		城		宮崎		小林									