

Okhotsk Hamanasu Beef

オホーツクはまなす牛

オホーツクはまなす牛を使った
地産地消料理コンテスト

レシピ集



20070322



平成18年度

国産牛肉市場開拓緊急対策事業

index

02. ごあいさつ

03. オホーツクはまなす牛って?

04. オホーツクはまなす牛を選ぶ理由

05. 「オホーツクはまなす牛を使った
地産地消料理コンテスト」概要

コンテスト入賞・応募レシピ

- | | | |
|------------|------------------------------------|-----------------------|
| 07. グランプリ | ベコ汁 | 坂東幸子さん |
| 08. 準グランプリ | イカの肉詰め | 松井のり子さん |
| 09. 優秀賞 | ワ・ヨウ はまなすプレート | 生田孝子さん |
| 10. 優秀賞 | はまなす牛ののっけもりうどん | 佐藤真由美さん |
| 11. 優秀賞 | イースト菌を使わない
フライパンでできる! かんたんPIZZA | 原田好さん |
| 12. 優秀賞 | モッー
はま牛のジャガ麦ニョッキ | 池道代さん |
| 13. | 何でも入れちゃうコーンポタージュ | 牛と茶漬はまなす |
| 14. モッー | 牛あったまろうすいとんで | ドーナツ型のパスタ“トルティーニ”のスープ |
| 15. | 牛肉の野菜巻 | 牛の梅ジソ巻きステーキ |
| 16. | 牛ひき肉の海苔巻き揚げ | 牛肉の大葉入り葱巻き |
| 17. | うす切り牛のサンドイッチ | ホット・ビーフサンド |
| 18. | 和風スキヤキサンドイッチ | ピロシキ |
| 19. | ひき肉のクラブサンド風重ね焼き | ローストビーフ田舎風 |
| 20. | はまなすミレットサラダ | 大根と牛肉のいため物 |
| 21. | はまなすミレットハンバーグ | |

地元シェフが作ったオホーツクはまなす牛メニュー

23. ローストビーフ 24. たたき 25. ミートローフ 26. ビーフシチュー

料理制作・レシピ監修 東海林 明子

※料理写真はレシピをもとに作成したイメージです。

牛肉だって“地産地消”。 地元生産農家と顔の見える関係で、安全・安心なおいしさを。

「オホーツクはまなす牛」は、地域の牧草をたっぷり食べさせ、飼料や環境にも気を配りながら手塩にかけて一貫生産で育て上げた、地元の生産者の顔が見える牛肉です。肉質は脂身が少なく健康的で、牛肉そのものおいしさを味わっていただけると胸を張ってお勧めできます。当農協管内で生産される「オホーツクはまなす牛」は、年間4,000頭程度で、北海道でも有数の産地となっております。そんな「オホーツクはまなす牛」の地元での認知度アップと消費拡大をめざし、2007年1月～3月にかけて「オホーツクはまなす牛地産地消キャンペーン」を実施いたしました。

そのキャンペーンの一環として、家庭のできる「オホーツクはまなす牛」レシピを地域の力で創り出そうと「オホーツクはまなす牛を使った地産地消料理コンテスト」を開催いたしました。このレシピ集には、コンテストに参加したすべてのレシピを掲載しているほか、島竹実行委員長をはじめ、キャンペーンにご協力いただいた地元のシェフによる「オホーツクはまなす牛メニュー」のレシピも掲載しております。

レシピ集を手にした皆さん、どうぞおいしくて安心なおホーツクはまなす牛を使った牛肉料理にチャレンジしてください。このレシピ集が、「オホーツクはまなす牛」の地元での普及に寄与し、皆様のご家庭においしさと、健康、そして楽しい家族の団欒をもたらすことを願ってやみません。

2007年3月

オホーツクはまなす農業協同組合
代表理事組合長 西 一司



オホーツクはまなす牛って？

紋別市、滝上町で生産された乳用肥育牛（ホルスタイン種）です。生産者は8戸（紋別市6戸・滝上町2戸）限定となっています。平成13年に生産者で「クリオネビーフ倶楽部」を結成し、相互交流・情報開示に積極的に取り組んでいます。肥育牛年間出荷頭数は約3800頭と、北海道内でも有数の規模となっています。

クリオネビーフ倶楽部ウェブサイト

<http://clione-beef.n43.jp>



このマークを目印にお買い求め下さい。

現在ボスフル紋別店、エーコープ紋別で販売中です。

国産若牛とは？

国産若牛とは、国内の肉用牛農家が丹念に育てた若い乳用種の牛肉の総称です。「オホーツクはまなす牛」は国産若牛の仲間です。わが国では、店頭で販売される牛肉には原産地を表示することが義務づけられています。「国産牛肉」と表示される牛肉は、肉専用種、乳用種、交雑種の3種類に分けられます。「国産若牛」は、若い乳用種の牛肉で、国産牛肉のおよそ4分の1を占めています。乳用種の雌は牛乳を生産する目的で育てられますが、牡は生まれた直後から肉用牛として育てられます。肉質向上に適した飼料を与えられ、安全な飼養管理の元で生後20カ月前後まで育てられ、出荷されます。お手ごろな価格で皆様のお手元に届きますので、食べ盛りのお子様がいらっしゃるご家庭でもたっぷり召し上がっていただけます。ぜひ、「国産若牛」をご家庭の定番に。

国産若牛ウェブサイト

<http://kokusanwakaushi.jp>



オホーツクはまなす牛を選ぶ理由^{わけ}

「オホーツクはまなす牛」の生産者は「消費者」の顔の見える関係づくりに努め、双方に利益をもたらす生産を目指しています。

一貫生産



Reason 01

「オホーツクはまなす牛」は生後一週間以内のスレ仔から出荷まで「一貫生産」。牛の移動が酪農家から肥育農家への1回だけなので、移動のストレスを少なくできます。また、生まれてからずっと育てるから、一頭一頭の個性に合わせたきめ細かな管理ができます。

循環型



Reason 02

間伐材から作られた、敷料(しきりょう=牛の寝床に敷く資材)「エコ・カールマット」を使用し、牛の排出物を染み込ませて熟成し堆肥とします。これらの堆肥は牧草や農作物の肥料として生きた健康な土づくりに活用されます。こうして育った健康な牧草を食べて、健康な牛が育ちます。

飼料の工夫



Reason 03

牛の健康を考えて、整腸作用や体内の有害物質の吸着作用のある多孔質鉱石「ゼオライト」や、代謝促進・解毒作用のある海藻「アルギット」などを成分とする『バイオグリーン』を飼料に添加しています。

ヘルシー



Reason 04

牛肉は、良質のたんぱく質、鉄分、脂肪の燃焼を助けるカルチニンなど、体に有効な成分が豊富な栄養機能性食品です。中でも赤身が多く脂肪分の少ない「オホーツクはまなす牛」はとってもヘルシー。ダイエットにも最適です。



「オホーツクはまなす牛を使った地産地消料理コンテスト」概要

経過

募集期間 2月13日(火)～3月5日(月)
応募点数 15名23点
第1次審査 第一次審査用紙を集計、実技審査に進む6点を選出 3月12日(水)
実技審査 「オホーツクはまなす牛を使った地産地消料理」実技審査・表彰式
3月22日(木) [紋別市市民会館にて]

第1次審査

審査基準・審査方法

アイデア、地域の食材の使用度、栄養価、盛り付けの4項目についてそれぞれ10点満点、合計40点満点で、各審査員が採点。各審査員の点数を合計し、上位6名をファイナリストに選出。

実技審査審査

審査基準・審査方法

下記6項目について、定められた審査員が各項目10点満点合計60点満点で採点。審査員全員の採点を合計し、高得点を獲得した作品から順にグランプリ1点、準グランプリ1点、優秀賞4点を選出。

アイデア

味

地域の食材の
使用度

栄養価

盛り付け

調理技術

審査員 (順不同・敬称略)

船山 智子	紋別料理店組合組合長
大島 三代子	紋別市食生活改善協議会会長
熊谷 リヨ子	紋別消費者協会
松田 幸子	北海道栄養士会網走支部紋別地区栄養士会会長
田中 敏子	北海道旅館業協同組合紋別支部支部長
桑原 誠	紋別市議会議員
島竹 一男	北海道全調理師会紋別支部長
林 明	北海道全調理師会紋別支部
安藤 憲四郎	北海道全調理師会紋別支部
豊嶋 正文	北海道全調理師会紋別支部
中山 一良	紋別肉牛推進協議会会長
高井 瑞枝	外部アドバイザー トータル・フードコーディネーター

総評 高井瑞枝審査員

グランプリに輝いた「ペコ汁」は、バラ肉はだしのように使い、肩ロースは固くならないように仕上げ直前に入れるなど、オホーツクはまなす牛の特性をつかんだ料理のベテランの仕事。大麥味の良いメニューとなっていました。一方準グランプリの「イカの肉詰め」は、地域の海の幸と大地の幸を組み合わせたアイデアがすばらしいと一同絶賛。ともに地産地消メニューとして地域を代表する料理になる可能性にあふれる作品です。他の料理も地域の食材を上手に生かしており、審査は本当に僅差でした。



Contest Recipe

コンテスト入賞・応募レシピ

● マークがあるものは地元の食材です。



No. 1

グランプリ
坂東幸子さん

ベコ汁

寒い日におすすめの具だくさん「おかず味噌汁」。
とにかくカンタン&栄養満点!家にある材料で作れます!



作り方

1. ジャガイモ、大根はやや大きめの乱切り、ニンジン小さめの乱切り、玉ネギはくし型に切る。椎茸は2つくらいに切り、白滝はザク切りにする。
2. バラ肉は一口大に切り油を入れずに炒め、肉の油が出てきたら、ジャガイモ、ニンジン、玉ネギを炒めて酒を回し入れる。
3. 鍋にだし汁を煮立て、2、白滝、昆布を入れアクをとる。椎茸を入れ弱火で15分くらい煮込み、最後に味噌を溶き入れる。
4. 牛肩ロースを一口大に切り、こんがり焼いて軽く塩をふったものを、器に盛った汁の上のせ、ネギの小口切りも散らす。

材料(4人分)

● 牛バラ肉	50g
● 牛肩ロース切り落とし	150g
● ジャガイモ	2個
● 大根	10cm
● ニンジン	1/4本
● 玉ネギ	小1個
● 椎茸	4個
● 長ネギ	小口切り少々
● しらたき	1袋
● 味噌	適量
● 酒	大さじ1
● 昆布	5cmを細切り
● だし汁	800cc





イカの肉詰め

イカめしをヒントに紋別特産のイカを使った、
山海の恵みを楽しむメニュー。



作り方

1. 玉ネギはみじん切りにしてバターで炒め、パン粉は牛乳にひたす。
2. ひき肉に1と卵、Aを加えてよく練る。
3. イカはワタを抜いて水洗いし、内側に片栗粉を薄くつけ、足は細かく刻んで2に加える。
4. 3のイカに2を詰めて楊枝でとめる。鍋にBを入れて煮立てた中にイカを入れ、中火で時々汁をかけながら、20分くらい煮込む。
5. 輪切りにして盛り付ける。

材料(4人分)

● イカ	大2杯
● 牛モモひき肉	120g
● 玉ネギ	60g
● バター	8g
● パン粉	12g
● 牛乳	30ml
● 卵	1個
● 片栗粉	適量

A

● 醤油	小さじ1
● 胡椒	少々
● すりおろしショウガ	10g

B

● 水	1と1/2カップ
● 酒	大さじ2
● 砂糖	大さじ1/2
● 醤油	大さじ1と1/2
● みりん	大さじ1
● 片栗粉	小さじ1





No.3

優秀賞
生田孝子さん



ワ・ヨウ はまなすプレート

ご飯派&パン派も満足のおよばりプレート。
和洋の牛肉アレンジも美味!



すきやき風ミニ丼 385kcal
ガーリックトースト 432kcal
ミックスジュース 100kcal

作り方

- ミニ丼:油揚げを湯通しし細かく切る。
牛肉にタレを加えすき焼きを作り、油揚げを加える。煮びたしの小松菜ときざみしらすを混ぜ、すき焼きと共にご飯のうえに盛り中央に半熟卵をおとす。
- トースト:バター、生にんにく、パセリ、レッドペパーをパンにのせトーストする。フライパンでバラ肉と玉ねぎを炒める。ヒレ肉はサイコロ状に切って焼き、そこに他の野菜をボイルして混ぜ塩・胡椒で味付けする。ガーリックトーストにのせながら食べる。
- ミックスジュース:ニンジン、りんごを各200g、トマト100gをすりおろした後しぼり、水200ccにオリゴ糖・はちみつを各大さじ2加え混ぜる。

材料(4人分)

すきやき風ミニ丼

● ご飯	4人分(250g)
● 牛もも肉またはロース肉	200g
● 油揚げ	1枚
● 卵	小4個
● 小松菜	適量
● しらす	適量

タレ

● 砂糖1:醤油2:みりん1	
● 酒・豚身・ビーナ ツバター	各少々

ガーリックトースト

● 牛バラ肉	100g
● 玉ねぎ	1個
● ニンジン	1/2本
● ジャガイモ	小2個
● かぼちゃ	100g
● パプリカ赤・黄	各少々
● フランスパン	8枚
● 牛赤肉(ヒレ)	150g
● バター	少々
● 生にんにく	少々
● パセリ	少々
● レッドペパー	少々





はまなす牛ののつけもりうどん

具だくさんの満腹レシピ。
地元小麦で手打ち麺にもトライしても。



作り方

1. 玉ネギは薄切り、軟白ネギは斜め薄切り、エノキ茸・長いも・シメジは食べやすい大きさに切る。エリンギは1センチの輪切り、頭の部分は縦にさく。
2. 牛肉は一口大に切り、分量外の醤油と酒をふりかけ、ホタテ缶は汁気をきる。
3. フライパンにサラダ油を熱し牛肉を炒め一度取り出す。その後で玉ネギ、シメジ、エリンギの頭の部分を炒め、玉ネギがしんなりしたら、エノキ茸、ホタテを入れて炒め、牛肉を戻す。
4. 3にAとホタテの缶汁を入れて煮込み、長いもをさっと絡ませる。
5. うどんを器に盛り4をかけ、更にBに輪切りのエリンギを入れたうどんつゆを回し入れる。

材料(4人分)

● 牛肩ロース	300g
● 玉ネギ	1個
● うどん(生または手打ち)	適宜
● 軟白ネギ	1/2本
● 長いも	10cm位
● シメジ・エノキ茸	各1/2袋
● エリンギ	10cm位のを2本
● ホタテ貝柱缶	45g入1缶
● サラダ油	適量

※ホタテ貝柱缶は缶汁も使用

A

● 水	500ml
● 醤油	大さじ8
● 酒	大さじ6
● 黒砂糖	大さじ3
● しょうが(チューブ)	6cm

B

● 水	400ml
● いりこだし	大さじ1/2
● 醤油	少々
● 塩こんぶ	5g



イースト菌を使わない フライパンでできる!

かんたんPIZZA

生地を寝かせる時間がないから、いつでもピザタイム!



作り方

- 大きめのボールに中力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ混ぜる。ヨーグルトを少しずつ回し入れ、油も加える。
- 1を手でよく混ぜ、耳たぶほどのかたさになるまで練る。乾かないようにラップをしておく。
- にんにく、玉ネギはみじんぎり、ミニトマトは半分に切る。フライパンに油を熱し、にんにくを炒めた後、玉ねぎ、ひき肉、マッシュルームを加え、塩・胡椒、粉末コンソメで味を整える。
- クッキングシートを敷き生地をまるく5mm程度の厚さにのばし、フォーク等で数カ所穴をあける。生地の上へAと3の具を飾り、フライパンにフタをして中～弱火で10～15分焼く。

材料(4人分)

ピザ生地

● 中力粉(ホクシン)	140g
● ベーキングパウダー	5g
● ヨーグルト(プレーン)	80g
● 塩	小さじ1/2
● 油	大さじ1

トッピング

● 牛ひき肉	80g
● 玉ネギ	1/4個
● にんにく	少々
● 塩	少々
● 胡椒	少々
● 粉末コンソメ	少々
● マッシュルーム	3~4個(スライス)

A

● トマトケチャップ	適量
● ピザ用チーズ	適量
● スイートコーン	適量
● ミニトマト	適量



No.6

優秀賞
池道代さん

モウ〜 パク はま牛のジャガ麦 ニョッキ

ほんのり甘いニョッキとピリ辛牛の意外なコンビ。
地場産いっぱいメニューです。



作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ニラは3cm長さに切る。しめじは小房に分ける。じゃがいもは茹でた後マッシュし、小麦粉、塩を加え練る。
2. フライパンにごま油・サラダ油を入れひき肉を軽く炒める。玉ねぎ、しめじ、スイートコーンを加えコチュジャン、砂糖で味付けする。
3. 大きめの鍋に湯を沸かす。じゃがいもで作ったニョッキ生地を長くのばし、食べやすい大きさに切り分けゆでる。
4. フライパンを再度火にかけ、ニラ、ニョッキを加え、醤油で味を整える。皿に盛り枝豆を飾る。

材料(4人分)

● 牛ひき肉	200g
● 中力粉(ホクソン)	80g
● ジャガイモ	大2個
● ニラ	1/2束
● シメジ	50g
● 玉ねぎ	大1/2個
● スイートコーン	80g
● 枝豆	適量
● 打ち粉	少々
● 塩	少々
● コチュジャン	大さじ4
● 砂糖	大さじ1
● 醤油	50cc
● ごま油	大さじ1
● サラダ油	小さじ1





recipe No.7

佐藤真由美さん



何でも入れちゃう コーンポタージュ

コーンパウダーから作る濃厚&本格派。

作り方

- 薄切り肉は一口大、玉ネギ、ニンジンは薄切り、エノキ茸は半分り、エリンギは1センチの輪切りにする。
- フライパンにバターを熱し、ひき肉、薄切り肉を炒めて取り出す。野菜とホタテを加えて炒め、牛肉を戻す。
- Aを煮立てた中にコーンパウダー、ホタテ缶汁、牛乳を混ぜ、2と茹でた餃子の皮、粒コーンを入れ塩で味を調える。

材料(4人分)

●牛もも薄切り肉	100g
●牛ひき肉	70g
●玉ネギ	1/2個
●ニンジン	5cmを半分
●エリンギ	10cm位を2本
●エノキ茸	1/2袋
●ホタテ貝柱缶	45g入1缶
●餃子の皮	8枚
●コーンパウダー	90g
●牛乳	600ml
●粒コーン	お好みで
●食塩・バター・パセリ	各少々

※ホタテ貝柱缶は缶汁も使用

A	
●水	300ml
●チキンコンソメ	1個

※地元の小麦粉で餃子の皮を手づくりしても美味!



recipe No.8

山本みえ子さん



ぎゅう

牛と茶漬はまなす

アレンジ多彩な塩漬け肉をお茶漬けに。

作り方

- 牛肉は表面が見えなくなるくらい塩・粒胡椒をふり、昆布をひいたバットに3日~1週間置き塩漬けにする。
- けずりぶし、昆布、塩漬けに使った昆布でだし汁を作る。塩漬け肉を千切りにし軽く赤身が残る程度に炒め、オイスターソース、胡椒で味付け。
- 茶碗にご飯を盛りAとだしに使った昆布の千切り、牛肉を盛りだし汁をかける。

材料(4人分)

●牛もも肉	300g
●牛バラ肉	100g
●米	2合
●昆布	適量
●けずりぶし	適量
●オホーソクの塩	適量
●粒胡椒	適量
●オイスターソース	適量
●胡椒	適量
●山わさび	1本

A	
●三つ葉または香菊	1わ
●ゆず	1個
●ごま	少々
●海苔	1枚



recipe No.9

林花美さん



モウー 牛あったまろうすいとんで

素朴なすいとんをちょっとリッチに!

作り方

1. 牛肉は3cm幅に切りお湯にくぐらせておく。大根は千切り、軟白ネギは輪切り、ゴボウはさがぎにしておく。すいとんはささがきにしてあく抜きする。
2. だし汁に醤油・みりん・酒を加えて味を整える。そこに大根、ごぼうを入れ火が通るまで煮る。
3. 2が煮たってきたら、水で溶いた中力粉をスプーンで落としていく。すいとんが浮いてきたら牛肉、軟白ネギを加える。

材料(4人分)

●牛ばら肉	70g
●中力粉(ホクシン)	100g
●水	100cc
●大根	60g
●ゴボウ(細いもの)	1/2本
●軟白ネギ	少々
●だし汁	800cc
●醤油	大さじ2と1/2
●みりん	大さじ1
●酒	少々



recipe No.10

原田好さん



材料
(4人分)

ドーナツ型のパスタ “トルティーニ”のスープ

モチモチパスタで美味イタリアン!

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りのA、ひき肉を加え、ローズマリー・ナツメグ・塩・胡椒で味を付け、更に煮溶かしたBとCを加える。
2. 皮の材料を混ぜ15分ほど練り、ラップに包み約1時間寝かせる。
3. 生地を薄くのばし5cm角に切る。皮に1の具をのせ対角線に巻き込み、リング状にしたものをスープで1~2分茹でる。

●牛ひき肉	75g
●ローズマリー・ナツメグ・塩・胡椒・オリーブオイル	各適量
A ●玉ネギ 1/4個	●ニンジン 20g
●にんにく 適量	●ベーコン 1枚
●ロースハム	2枚

B ●赤ワイン	大さじ1
●圓形コンソメ	1/4個
●トマトケチャップ	小さじ1
※圓形コンソメは30mlの湯で溶いたもの	
C ●パルメザンチーズ	大さじ1/2
●卵 1/4個	●パン粉 適量

皮	
●ホクシン(中力粉)	100g
●卵	1個
●塩	適量
●オリーブオイル	小さじ2

スープ	
●水	800ml
●圓形コンソメ	2個
●トマトケチャップ	大さじ1
●ベーコン・レタス	各適量





recipe No.11

天羽尚子さん



牛肉の野菜巻

歯ごたえのある根菜がアクセント。

作り方

1. ゴボウ、ニンジンは適当な大きさに切りAで煮る。いんげんは塩ゆでする。
2. 牛肉を広げ、小麦粉を薄くふり、1をのせて巻く。フライパンでころがしながら焼き、煮詰めたかけだれをかける。

材料(4人分)

- 牛赤身切り落とし肉 300g
- ゴボウ 1/2本
- ニンジン 1/2本
- いんげん 6~7本
- 小麦粉 適量

A

- 水 300cc
- 砂糖 大さじ1と1/2
- みりん・酒 各大さじ1
- だし 少々
- 塩 小さじ1

かけだれ

- 醤油 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 水 大さじ2
- みりん・酒 各大さじ1



recipe No.12

原口幸子さん竹野敦子さん



牛の梅ジソ巻きステーキ

冷めてもおいしいから、お弁当にもオススメ。

作り方

1. 牛肉を3枚ずつ並べる。肉の上に青じそ、焼き海苔、梅干しペーストにオリゴ糖を加えたものをぬり、手前から巻く。
2. 1を等間隔で楊枝でとめ、同じ幅に切り分け塩・胡椒をふる。
3. フライパンにサラダ油を熱しにんにくを炒めた後、2を両面焼き、ブランドーを加えアルコールを飛ばす。

材料(4人分)

- 牛薄切り肉 12枚
- 青じそ 20~30枚
- 梅干しペースト 適量
- にんにく 1かけ
- ブランデー 50cc
- 焼き海苔 4枚
- オリゴ糖 小さじ1
- 塩・胡椒・サラダ油 各適量

付け合わせ

- アスパラガス 適量
- ニンジン 適量
- 大根おろし 適量
- ポン酢醤油 適量



recipe No.13

讃岐巴津子さん



牛ひき肉の海苔巻き揚げ

ジューシーな具を香ばしい海苔で包んで。

作り方

1. ボウルにひき肉と卵、塩、胡椒を入れてよく練り、粗く刻んだ枝豆を加えてさらに練る。
2. 焼き海苔を広げ1を平らにのばし、中央に1センチ角に切ったチーズを入れて巻き、低めの油でゆっくり揚げる。
3. 好みの大きさに切り、ソース(ケチャップもOK)と野菜を付け合せる。

材料(4人分)

● 牛ひき肉	200g
● 枝豆	100g
● ペビーチーズ	2個
● 卵	1/2個
● 焼き海苔	2枚
● 塩	少々
● 胡椒	少々
● うまみ調味料	少々



recipe No.14

大西朋子さん



牛肉の大葉入り葱巻き

牛肉の旨味と長ネギの辛みがマッチ!

作り方

1. 牛肉を酒にひたしておく。
2. 牛肉に塩・胡椒をし、大葉、長ネギを巻く。小麦粉、卵、パン粉の順につけ油であげる。
3. 食べやすい大きさに切り、盛りつける。

材料(4人分)

● すきやき用牛肉	12枚
● 長ネギ	細いもの1本
● 大葉	8枚
● 卵	1個
● 酒	適量
● 小麦粉	適量
● パン粉	適量
● 揚げ油	適量
● 塩	適量
● 胡椒	適量





recipe No.15

大西朋子さん



うす切り牛の サンドイッチ

牛肉に衣をつけて、ボリュームアップ!

作り方

1. 牛肉に塩・胡椒をする。
2. 小麦粉・卵・パン粉の順でつけ、油で揚げる。
3. 牛肉とサラダ菜をはさみ、食べやすい大きさに切る。

材料(食パン4枚分)

● すき焼き用牛肉	4枚
● 食パン	4枚
● サラダ菜	2枚
● 卵	1個
● 小麦粉	適量
● パン粉	適量
● 揚げ油	適量



recipe No.16

坂東幸子さん



ホット・ビーフサンド

忙しい朝のお役立ちメニュー。
家にあるパンで気軽に。

作り方

1. 牛肉に塩・胡椒・うまみ調味料をふり、油はひかずにフライパンで焼く。
2. トーストしたパンの片面にバター、マスタード、マヨネーズを塗る。
3. パンにレタスと牛肉をはさんで焼き、食べやすい大きさに切る。

材料(4人分)

● 牛肩ロース薄切り	100g
● レタス	5~6枚
● 食パンまたは フランスパン	8枚(8切)
● バター	適量
● マスタード	適量
● マヨネーズ	適量
● 塩	適量
● 胡椒	適量
● うまみ調味料	適量



recipe No.17

松井のり子さん



和風スキヤキサンドイッチ

やわらかな牛肉のあふれる肉汁が美味!

作り方

1. Aのバターを半分をカラシに混ぜる。
食パン8枚にカラシバターを、もう半分の食パンにバターをぬる。
2. 玉ネギをスライスしバターで炒め胡椒で味を整える。フライパンに油を熱し、肉の両面を軽く焼きBを混ぜ、汁気なくなるまで炒める。
3. カラシバターを塗ったパンに炒めた肉、もう一方に玉ネギのをせ、合わせる。

材料(4人分)

● 牛も肉薄切り	240g
● サンドウィッチ用食パン	16枚
● 玉ネギ	160g
● バター	16g
● 胡椒	少々
● ミニトマト・パセリ等	適量

A

● バター	40g
● カラシ	適量

B

● 酒	20ml
● 砂糖	20g
● 醤油	大さじ2強
● 油	大さじ1



recipe No.18

穂田市子さん



ピロシキ

地元の牛肉と小麦粉を使いました。

揚げたてアツアツを召し上がれ!

作り方

1. ボウルにAを合わせ、温めた牛乳を加えながら10分ほどこねる。ラップをかぶせ暖かい所で15分発酵させる。
2. 1の生地をガス抜きをしてから8等分し、10分ベンチタイムをとる。具の野菜、ゆで卵はみじん切りにし、かためにもどした春雨は2~3センチに切りひき肉と共に炒め、塩・胡椒で味を調える。
3. 生地で具を包み、160度の油で揚げる。

材料(4人分)

A

● 強力粉	250g
● インスタントドライイースト	小さじ2
● 砂糖	大さじ1と1/2
● 塩	小さじ1/2
● バター	40g
● 卵	1個
● 牛乳	120cc

B

● 牛肉ひき肉	75g
● 玉ネギ	1/2個
● 生しいたけ	3枚
● ゆで卵	1個
● 春雨(乾燥)	15g
● 塩・胡椒・揚げ油	各適量





recipe No.19

松井のり子さん



ひき肉のクラブサンド風重ね焼き

紋別の名産品ホタテ×はまなす牛の豪華コラボ。

作り方

1. 玉ネギをみじん切りにし、バターで炒め冷ます。パンは牛乳に浸しておく。
2. ひき肉に1と卵を混ぜAを加えこねる。ホタテをスライスし塩・胡椒を振ったあと小麦粉をふる。
3. オープンシートにひき肉、ホタテ、スライスチーズの順に何段か重ね、フライパンに移し弱火で10～15分蒸し焼き。肉を取り出し、Bを加えソースを作る。

材料(4人分)

● 牛ひき肉(モモ)	400g
● 食パン 50g	● 牛乳 80ml
● 卵 1個	● 玉ネギ 160g
● バター 16g	● ホタテ 16個
● スライスチーズ(溶けるタイプ) 5枚	
● 塩・胡椒・小麦粉	各適量

A	
● 塩	4g
● 胡椒・ナツメグ	各適量

B	
● バター	20g
● 赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース	各大きじ1と1/2

付け合わせ	
● ミニトマト	8個
● ブロッコリー	4切
● 玉ネギ	1個



recipe No.20

千葉真喜子さん



ローストビーフ田舎風

フライパンと鍋で作る簡単ローストビーフ。

作り方

1. 牛肉に塩、胡椒をすりこんでから赤ワインをふり約10分おいてから、フライパンで表面に焼き色をつける。
2. 1の肉をラップで巻き、ビニール袋に入れる。それを沸騰した湯に入れ弱火で20分火を通し薄く切る。
3. 薄切りしたローストビーフに長ネギと青シソのせん切りを巻きたれをかける。

材料(4人分)

● 牛モモ肉	400g
● 長ネギ	1本
● 青シソ	5枚
● 赤ワイン	50cc
● 塩・胡椒・サラダ油	各少々

たれ

● 大根おろし・ショウガすりおろし、醤油、レモン汁、みりん	各少々
-------------------------------	-----

じゃがいも団子:

じゃがいも5～6個を茹でて裏ごしし、でん粉(100g)を混ぜて形を作りバターで焼く。

牛乳とろふ:

1Lの牛乳を沸かし、酢50ccを加えて固める。好みの大きさに切り食べる直前にでん粉をまぶして焼く。



recipe **No.21**

辻本宜子さん



はまなすミレットサラダ

3種の豆と牛肉が華やかな栄養サラダ。

作り方

1. 牛肉を3cmの幅で切り、まんなかを茹でたニラでしぼる。水に固形スープを入れた中でゆでておく
2. 青大豆・黒大豆・白花豆はそれぞれ茹でてドレッシングにつけておく。ニンジンはみじん切りにし茹でる。チーズはみじん切り、水菜は3cmに切る。
3. 1、2をボールに入れ、塩・胡椒で味を整える。

材料(4人分)

● 牛蒡切り肉	200g
● 青大豆・黒大豆・ 白花豆	各60g
● ニンジン	30g
● チーズ	20g
● ニラ	適量
● 水菜	適量
● 水	180cc
● 固形スープ	1個

ドレッシング

● 酢	60g
● 砂糖	30g
● 水	60cc
● 塩	小さじ1
● バジル	適量
● 胡椒	適量



recipe **No.22**

大西朋子さん



大根と牛肉のいため物

コクのある味つけがご飯にピッタリ。

作り方

1. 大根は短冊切りにして下ゆでし、ニンジン、牛肉も同じように切る。ショウガはみじん切りにする。
2. ゴマ油でショウガを炒めた後、大根、ニンジン、小房に分けたシメジも炒め、最後に牛肉も加える。
3. Aを入れ混ぜ合わせ、味を調える。

材料(4人分)

● 牛肉	100g
● 大根	小1本
● ニンジン	中1本
● シメジ	1袋
● しょうが	1かけ
● ゴマ油	適量

A

● 醤油	少々
● みりん	少々
● 酒	少々
● 砂糖	少々



recipe **No.23**

辻本宜子さん



はまなすミレットハンバーグ

栄養たっぷりのミレット(雑穀)入りヘルシーバーグ。

作り方

- 穀物入りご飯は炊飯後、粗熱をとっておく。牛肉は粗めに、玉ねぎ、チーズは細かく切る。ニンジンはすりおろす
- ボールに1とAを加えよく練り5等分し、それぞれ5つのボール状にする。フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、両面を焼き色がつくまで焼く。
- 柚子味噌に、酢、水、いなぎび、みじん切りのニンジンをボイルして加える。

材料(5個分)

● はまなす牛	600g
● 玉ねぎ	1個
● ニンジン	60g
● チーズ	40g

● 雑穀入りご飯	適量
● オリーブオイル	適量

※雑穀入りご飯は米1/4カップと五穀ブレンド10gを水1/4カップ強で炊く

A	
● 卵	1個
● 塩	小さじ1
● バジル	適量
● 胡椒	適量

柚子味噌ドレッシング

● 柚子味噌	大さじ5
● 酢・水	各75cc
● いなぎび	大さじ3
● ニンジン	30g

※柚子味噌はゆず、味噌、砂糖を同量で煮たもの



Chef Menu

地元シェフが作ったオホーツクはまなす牛メニュー



はまなす牛のローストビーフ



作り方

1. サーロイン肉の背油、筋を取り除き、タコ糸でしばって形を整える。
2. 乱切りにした玉ネギ、ニンジン、セロリに香辛料とサラダ油をまぶし、肉を半日漬ける。
3. 肉は表面にまんべんなく焼き色がつくまでしっかり焼く。漬けた野菜は軽く炒める。
4. オープントレーに野菜で肉を上下にサンドし、200度のオープンで約30分ローストする。途中、しみ出した焼油を1~2度かける。

材料(8人分)

サーロイン肉ブロック	1kg
玉ネギ	中2個
ニンジン	1本
セロリ	約25cmを1本
パセリの軸	適量
にんにく	1/2個(1個の上半分をカット)
ローリエの葉	2枚
黒コショウ	10粒
サラダ油	適量

はまなす牛のたたき



作り方

1. 牛肉を金串にさして表面を軽く焦げ目がつくくらい炙り、すぐに氷水につけて冷やす。冷えたらキッチンペーパーで水気をとる。
2. わかめを水にもどし、長ネギを千切りにする。タレ用の材料を混ぜ合わせておく。
3. 皿にわかめ、薄切りにした牛肉のをせる。長ねぎを散らし、タレをかける。

材料(4人分)

牛もも肉	500g
タレ	
おろし大根	
ごま油	
ボン酢	
もみじおろし	
付け合わせ	
長ネギ	
カットわかめ	





はまなす牛のミートローフ



作り方

1. 野菜をみじん切りにしバターで炒める。
粗熱をとった後牛ひき肉と合わせ、他の材料を加えねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1を天板に空気が入らない様にテリヤク状におき、完全に火が通るまでオーブンで焼く。
3. ソース:野菜をよく炒めて、トマトピューレ、ブイヨンを加え、酸味がなくなるまで煮込み塩・胡椒で味を整える。

材料(4人分)

牛ひき肉	300g
玉ネギ	1個
ニンジン	1/4本
マッシュルーム	3本
にんにく	1かけ
角切チーズ	50g
パン粉	ひとつかみ
卵	1個
バター	50g
塩	少々V
胡椒	少々
ブラックペッパー	少々
ナツメグ	少々
オールスパイス	少々

ソース

トマトピューレ	大さじ2
玉ネギ	1個
セロリ	1本
ニンジン	1/4本
にんにく	1かけ
ローリエ	少々
ブラックペッパー	少々
チキンブイヨン	少々



はまなす牛のビーフシチュー



作り方

1. バラ肉を100g位の正方形にカットしたコ糸でしばり塩・胡椒をする。オリーブオイルとバターで表面を焼く。
2. エシャロットのみじん切りに赤ワインを注ぎ半量まで煮詰める。Aを乱切りにし、オリーブオイルとバターで炒める。
3. 天板に煮詰めたワインとA、Bを入れ、トマトペースト、ケチャップを塗り、小麦粉大さじ1をふる。オーブンで表面が乾く程度に焼き、酸味をとばす。
4. 鍋に3と鶏スープ500ccとデミグラスソースを入れ火にかける。途中、水分が少なくなったら鶏スープを足す。肉が柔らかくなったら肉を取り出しソースを
5. 4にマデラワインとタコ糸を外した肉をもどす。皿に盛り、ブロッコリー（記載外）を飾り、生クリームをかける。

材料(8人分)

牛バラ肉(三枚肉)	1kgブロック
A	
玉ねぎ	500g
にんじん	300g
セロリ	50g
にんにく	4かけ
B	
バセリ軸	1本
ローリエ	1枚
エシャロット	150g
赤ワイン	500cc
マデラワイン	100cc
トマトペースト	80g
トマトケチャップ	大さじ2
オリーブオイル	適量
バター	適量
小麦粉	適量
生クリーム	適量
鶏スープ(パイオン)	500cc
HEINZ デミグラスソース(290g)	1缶



JAオホーツクはまなす
オホーツクはまなす牛地産地消実行委員会

お問い合わせ

JAオホーツクはまなす 営農販売部畜産課

099-5354 紋別市上渚滑町4丁目

tel. 0158-25-2863 fax. 0158-25-2454