

県産牛肉を使った「ハンバーグランチ作り」教室開催

今回、平成23年12月11日（日）に畜産試験場で県産牛肉、地元越のルビー、米粉、コシヒカリなどを食材にした教室を、公募による24名で開催しました。

大変、ソフトな食感な「ハンバーグ」に講師や参加者全員が驚いていました。

また、越のルビーをベースにしたシチューも大変美味しく出来上がりました。

以下、レシピを紹介します。

参加者の皆さん「ありがとうございました。」

牛肉をおいしくクッキング

I ハンバーグステーキ

材料（4人前）

	合挽肉	400g
}	玉ねぎ	1/2個
	炒め油	適宜
}	パン粉	1/2C
	牛乳	大3
*	しょうゆ	大1
	コショウ	少々
	卵	1個
	焼き油	適宜
	クレソン	
	ソース	

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、弱火でじっくり炒める。
- ② ボールに挽肉、室温にさました①の玉ねぎと*を入れ、手で混ぜて、楕円形にまとめる。
- ③ フライパンに油を熱し②のたねを入れて焼き色をつけ、返して火を弱めふっくらと焼き上げる。
- ④ 皿に③を盛りクレソンを添える。



II ビーフストロガノフ

材料（4人前）

{	牛薄切り	300g
{	ワイン	1/2C
{	塩、コショウ	
{	玉ねぎ	大1個
{	にんにく	1かけ
{	炒め油	
{	玉ねぎ	大1個
{	バター	大2
{	米粉	大2
{	スープ	2C
{	牛乳	1C
{	ローリエ	
{	パセリの茎	
{	セージ	
{	トマトピューレ	1/2C
{	バターライス	
{	パセリみじん切り	

作り方

- ① 牛肉は一口大に切り、ワインと塩コショウで下味を付ける。
- ② 玉ねぎ1個とにんにくはみじん切り、残りの玉ねぎは角切りにする。
- ③ みじん切り野菜は約20分炒め、角切り玉ねぎとバターを加えて軽く炒め、牛肉と米粉を振り入れてさらに炒める。
- ④ スープと牛乳をそそぎ入れ香草とトマトピューレも入れて、約30分煮込む。
- ⑤ 香草を取り出し、塩、コショウで味を調べて、皿に盛ったバターライスにかけ、パセリを散らす。

III 野菜サラダ

材料 ジャガイモ 人参 ブロッコリー 卵 マヨネーズ