

# 三梨牛レシピ集

秋田栄養短期大学

レシピ開発メンバー

- 荒井華奈
- 伊藤 美里
- 井上 あゆみ
- 梶原 光
- 風晴 美紗子
- 加藤 未奈
- 菊江 好美
- 木内 美里
- 工藤 真結
- 児玉 栞奈
- 小林 梨紗
- 齊藤 恵美
- 丹尾 遥

- 佐々木 真澄
- 鹿野 楓
- 鈴木 花紅
- 泰良 香純
- 高橋 遥
- 高橋 みなみ
- 土門 奈津美
- 中野 沙耶
- 難波 怜奈
- 三國谷 茉美
- 武藤 和
- 村上 千絵美
- 村山 まどか

# 三梨牛おこわ

1個	
おこわ	80g
甘酢漬けショウガ	10g
炒り白ゴマ	3g
三梨牛 薄切り1枚	50g
しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$
酒(みりんの場合砂糖なし)	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
レタス	15g



## 作り方

- 温かいご飯に刻んだしょうがと炒った白ゴマを加え、よく混ぜ俵型にまとめる
- 肉の薄切りをご飯に巻く
- 調味料を沸かし、肉を巻いたご飯全体に煮汁がなくなるまでからめる
- レタスを細切りして添える

# 三梨牛の押し寿司

木型1箱分(切り分け5コ)

三梨牛ひき肉

120g

しょうゆ

大さじ1

みりん

大さじ1

砂糖

小さじ1

水

大さじ1

[すし飯]

飯

420g

酢

大さじ $1\frac{1}{2}$

砂糖

小さじ2

塩

小さじ $\frac{1}{2}$

[炒りタマゴ]

卵

2コ、

砂糖

小さじ2、

塩

1つまみ、

油

小さじ1

ほうれん草

100g

紅ショウガ(刻む)

20g



作り方

- 肉はしょうゆ、みりん、砂糖、水で煮詰める
- 炒り卵を作る
- ほうれん草をゆで水分を絞り刻む
- 紅ショウガを刻む
- 木型の内側にラップを大きく広げ、飯、肉、飯、紅ショウガ、飯、ほうれん草、炒り卵の順で敷きラップで包みふたをして重石をする
- 馴染んだらラップごと切り分ける
- 木型1本で5切れ(1切れ150g)

# 三梨牛のカレー風味稲庭うどん

1人分

三梨牛(ひき肉)	30g
油	少々
味噌	小さじ $\frac{1}{3}$
砂糖	小さじ $\frac{1}{2}$
しょうが	少々
だし	小さじ1
もやし	50g
カレー粉	1つまみ
塩	1つまみ
油	少々
稲庭うどん(乾燥)	80~100g
うどん汁	200g
三つ葉 又はカイワレ	少々



## 作り方

- 肉と調味料を合わせて火にかけ水分を飛ばす。
- もやしにカレー粉を振り炒め肉みそと合わせる
- うどんを作り、もやし肉みそをのせる
- 三つ葉またはカイワレをトッピングする

# 三梨牛のちぢみ

1人分(1枚)

三梨牛ひき肉 30g  
白菜キムチ 50g  
万能ねぎ(2cm程度に切る) 15g

小麦粉 カップ $\frac{1}{4}$   
上新粉 20g  
水100g(キムチの汁30g+水70g)

油 小さじ1

添え野菜(レタス、サラダ菜等)適宜



作り方

- キムチを刻む
- 万能ねぎは2cm程度に切る
- 粉類を合わせ水を加え溶き、ひき肉、キムチ、ねぎをませあわせる
- 油を薄く敷いてちぢみのたねを流し両面こんがり焼く。
- 切り分ける

# 三梨牛と酒かすお焼き

お焼き 5コ

三梨牛(切り落とし)	40g
野沢菜漬け	50g
ごま油	3g

中力粉	1カップ
ベーキングパウダー	小さじ1
酒かす	3g
塩	小さじ $\frac{1}{5}$
熱湯	$\frac{1}{4}$ カップ
焼き用油	少々



作り方

- 肉は細切りする
- 野沢菜漬けは水で洗い塩を出し、絞って刻む
- ごま油で肉、野沢菜漬けを炒める
- 中力粉にベーキングパウダー、酒かす、塩、熱湯を入れこねドウをつくり30分以上寝かせる
- ドウを5等分して丸く伸ばし、5等分した具を入れておやき型に包む
- 綴じ目を下にして7~8分蒸す
- ごま油を薄く敷いて蒸したおやきを両面焼いて焼色をつける。



# 三梨牛ステーキと駒形リンゴソース

1人分

三梨牛切り落とし  
塩、こしょう  
油

100g  
少々  
適宜

ソース

駒形リンゴ  
玉ねぎ  
しょうが  
にんにく  
しょうゆ  
酒

50g  
20g  
1g  
1g  
小さじ1  
小さじ1

はちみつ

小さじ $\frac{1}{2}$



作り方

- 肉に塩コショウして、ステーキ型の楕円にまとめ、火を通し両面焼く。
- ソースはリンゴ、玉ねぎ、しょうが、ニンニクをすりおろし、しょうゆ、酒、はちみつを加えて半分程度に煮詰める
- 野菜を添えてステーキを切り分けソースをかける

# 三梨牛と駒形リンゴの春巻き

春巻き2本分

三梨牛切り落とし	10g
塩コショウ	少々
駒形リンゴ	10g
玉ねぎ	10g
エリンギ	10g
人参	5g
たけのこ	10g
春雨	5g
塩	0.6g
春巻きの皮	2枚
糊(小麦粉5g+水10g)	
揚げ油	適量



作り方

- 肉、リンゴ、玉ねぎ、エリンギ、ニンジンタケノコを細切り(A)
- 春雨を熱湯で戻しざく切りする
- 春雨とAを合わせ、炒め、塩コショウする
- 春巻きの皮2枚にわけて包む
- 小麦粉と水で糊を作り巻き終わりを閉じる
- 揚げ油で揚げる



# 三梨牛ピーマン3種炒め

1人分

三梨牛切り落とし

50g

酒

小さじ1

しょうゆ

小さじ1

片栗粉

小さじ2

油 小さじ

小さじ $\frac{1}{2}$

油（炒め用）

適宜

ゆでたけのこ

50g

塩

少々

緑ピーマン

20g

黄色ピーマン

20g

赤ピーマン

20g

オイスターソース

小さじ1

しょうゆ

小さじ1

砂糖

小さじ $\frac{1}{2}$

水

大さじ1

ごま油

少々



## 作り方

- 三梨牛に酒、しょうゆ、をもみ込み片栗粉を混ぜ油を入れてほぐす
- タケノコを炒め塩をふって取り出す
- 肉を炒めて火が通ったらタケノコをもどしピーマン3種と調味料を入れ炒める
- 最後にごま油を香りづけに回しかける。

# 三梨牛モンブラン風

1人分

玉ねぎ

30g

油

少々

A

小麦粉

小さじ1

卵白

$\frac{1}{4}$

塩コショウ

少々

パン粉

小さじ3

油

少々

三梨牛1cm角

20g

塩コショウ

少々

油

少々

ジャガイモ

50g

B

牛乳

小さじ1

焼肉のたれ

小さじ1

卵の黄身

$\frac{1}{4}$

キーウイ

$\frac{1}{2}$

砂糖

小さじ1



## 作り方

- 土台は玉ねぎを炒め小麦粉、卵白、塩コショウを混ぜる。(A)
- パン粉をまいた上に5cmほどの円型にAを落として上にもパン粉を振り、両面焼く
- 三梨牛1cm角切りに塩コショウして炒める。
- ジャガイモをゆでつぶしBで調味する
- 土台に肉、ジャガイモを盛りキーウイの切ったものを飾る。
- キーウイをつぶして砂糖を混ぜ周りに飾る

# 三梨牛のなます

1人分

大根

60g

にんじん

10g

セロリー

10g

塩

小さじ $\frac{1}{3}$

酢

小さじ1

塩

0.5g

砂糖

小さじ $\frac{1}{3}$

だし

小さじ2

三梨牛薄切り10g

ゆずの皮少々



作り方

- 大根、にんじん、セロリーは薄い短冊切りして塩をして10分程度したら塩をさっと洗って絞る。
- 肉はさっとゆでて適当に切る
- なますの調味料Aをあわせて野菜、肉に合わせてしばらくなじませる
- 盛り付けた上にゆずの皮の干切りをのせる

# 三梨牛山菜炒め

1人分

三梨牛切り落とし	20g
ウド	30g
セリ	20g
ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1



## 作り方

- ウドは皮をむいて4cm程度の細切りにして水にさらす
- セリは4cmに切る
- 肉を一口大に切りごま油で炒め取り出す
- ウドを入れ炒めしんなりしたら肉を戻す
- 調味料を入れて炒め、セリを最後に入れてざっと炒める

# 三梨牛ナッツ和え

1人分

ほうれん草

50g

三梨牛薄切り

10g

アーモンドパウダー

小さじ1

味噌

小さじ $\frac{1}{2}$

はちみつ

小さじ1

しょうゆ

小さじ $\frac{1}{4}$

植物油

小さじ $\frac{1}{4}$



作り方

- 三梨牛薄切りはさつとゆで細切り
- ほうれん草はゆでて、3cmに切る
- 調味料を合わせる
- ほうれん草と肉に調味料を合わせる