

認定番号	272	氏名	大畑 勝美																		
料理名	べご汁																				
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>「短角牛」は、内陸と沿岸を結ぶ「塩の道」で物資の輸送等に使われていた南部牛にショートホーン種を交配し、品種改良により誕生した。毛色が赤褐色であることから、別名「赤べご」とも呼ばれている。</p> <p>「短角牛」は、岩手県が全国一の生産量を誇っており、久慈地方は主産地の一つである。短角牛の肉質は脂肪交雑（サシ）が少なく赤身が多いため、風味が豊かで調理しやすく食べやすい。</p> <p>「べご汁」は、この「短角牛」のスジ肉及びスネ肉を、地味噌で煮込んだ汁物である。久慈市山形町の短角牛農家を中心に親しまれてきた郷土料理で、短角牛肉が手に入ったときや、仲間や親戚が集まった際などに行事食として食べられてきた。</p>																				
材料と分量 (10人分)	<table> <tr> <td>水</td> <td>2,000ml</td> </tr> <tr> <td>短角牛スジ肉、スネ肉</td> <td>600g</td> </tr> <tr> <td>凍み豆腐</td> <td>5枚(75g)</td> </tr> <tr> <td>自家製の米味噌</td> <td>100g程度</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>20ml</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>1個(60g)</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>1個(50g)</td> </tr> <tr> <td>鷹の爪</td> <td>2本</td> </tr> <tr> <td>いわて短角牛の牛脂</td> <td>10g</td> </tr> </table>			水	2,000ml	短角牛スジ肉、スネ肉	600g	凍み豆腐	5枚(75g)	自家製の米味噌	100g程度	みりん	20ml	しょうが	1個(60g)	にんにく	1個(50g)	鷹の爪	2本	いわて短角牛の牛脂	10g
水	2,000ml																				
短角牛スジ肉、スネ肉	600g																				
凍み豆腐	5枚(75g)																				
自家製の米味噌	100g程度																				
みりん	20ml																				
しょうが	1個(60g)																				
にんにく	1個(50g)																				
鷹の爪	2本																				
いわて短角牛の牛脂	10g																				
作り方	<p>【前準備】</p> <p>① 短角牛のスジ肉、スネ肉を1cm弱のさいの目切りにする。</p> <p>② しょうがは皮をむかずに、5mm程度の薄切りにする。</p> <p>③ にんにくは、辛味や臭味を抑えるため皮付きのまま、鷹の爪は4～5かけ程度にちぎり、②と一緒にネットなどに入れておく。</p> <p>④ 凍み豆腐は水で戻しておき、しっかりと水気をきっておく。</p> <p>【調理】</p> <p>1. 大きめの鍋に水、③を入れる。</p> <p>2. 煮立ったら、味噌100gのうち80gをこし網に入れ、鍋の中で少しずつこしながら味付けをする。</p> <p>3. ①を入れ、いったん強火にし、煮立ったら中火にしてみりん、牛脂を入れ、3時間、灰汁を取りながら煮る。</p> <p>4. 3時間程たって肉が柔らかくなったら、④を手でちぎり入れ10分程度煮る。</p> <p>5. 火を止め、20分程度して残りの味噌を入れ調味し、味が染みこんだら完成。</p>																				
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうがとにんにくは、牛肉の生臭みを消すため、始めに入れる。好みで煮干でだしを取る事もある。 ・味噌は、地味噌を使う事が多く、短角牛に味を染み込ませるため始めに入れる。また、味噌を入れる際は、少しずつこしながら調味する。 																				

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・スジ肉とスネ肉は、中火で煮込むことで、より旨みが増す。・凍み豆腐を手でちぎる事により、地味噌の汁が染みやすくなる。・短角牛は脂肪分の少ない赤身肉であることから、黒毛和牛に比べカロリーが低く、良質なアミノ酸を豊富に含んでおり、旨み成分が多い。また、短角牛はほとんど国産の飼料を使用して飼育されているため、安全・安心な食材である。 |
|--|