健やかで 幸せあふれる

健幸レシピ

岩手県が誇るブランド牛「いわて牛」に、ジンジャーシロップで生姜の香りを加えた「しぐれ煮うどん」です。つるりと喉を通って、梅雨時や夏の疲れを吹き飛ばしてくれる、スタミナ満点の一品です。

今号のメニュー

ボリューム&スタミナ満点！ ジンジャー風味の いわて牛しぐれ煮うどん

今号のいわて食財

いわて牛

岩手の豊かな自然と伝統に育まれ、一頭一頭愛情をこめて生産された「いわて牛」。東京食肉市場で開催される「全国肉用牛枝肉共励会」で、全国最多11回の日本一に輝いた、まさに日本の頂点を極めた和牛です。高品質のたんぱく質が豊富で、うま味もたっぷり。すき焼き、ステーキなど様々な料理で味わえます。

作り方

1. フライパンに牛肉を入れ、砂糖、酒、みりん、しょうゆを加えて加熱し、牛肉をほぐしながら炒め煮する。
2. 肉に火が通ったら、最後にジンジャーシロップを加え、全体を混ぜ合わせて火から下ろす。
3. 器にうどん、温めためんつゆを入れ、2の牛肉をたっぷり載せる。刻んだ青ねぎ、小さくちぎったカマンベールチーズ、白ごまをトッピングする。

POINT

- 冷たいうどんに熱々のしぐれ煮をのせてもおいしい。
- ジンジャーシロップはお好みで増減を。
- しぐれ煮は多めに作っておけばご飯に合う常備菜にも。

材料（2人分）

いわて牛（切り落とし）	300g
酒	大さじ1
砂糖・みりん・しょうゆ	各大さじ2
食楽日和「ジンジャーシロップ」	小さじ1/2〜1
うどん	2玉
めんつゆ（規定量の水で薄めたもの）	適宜
【トッピング】	
青ねぎ	1〜2本
カマンベールチーズ	1/6切れ
白ごま	適宜

［レシピ監修］

上級食育アドバイザー
晴澤雪枝さん

滝沢市在住。テレビ出演や料理教室、東北復興支援プロジェクト出張講師など、岩手県を中心に活躍中。

＼さらにこちらも／

浅沼醤油店（盛岡市）の直営店「食楽日和（くらびより）」の ジンジャーシロップ

国産有機生姜と、数種類のスパイスを効かせた一品。生姜には抗酸化作用があるジンゲロールや、身体を温めるショウガオールが含まれます。ジンジャーエールなどの生姜ドリンクや、料理のアクセントにも活用できます。

いわて牛・いわて短角牛を モー！っと 食べよう

ネットでいわて牛・いわて短角牛が購入できます！

いわて牛を使った、ちょっと贅沢なレシピも紹介中！ いわて牛 検索

うし年は岩手の年！ 岩手から、みんなを元気に！

いわて モー！モー！ プロジェクト 2021