



16b

牛肉の部位をおいしく食べる料理法はありますか？

A

牛肉の部位の特長と、それを生かしたおすすめ料理は次のとおりです。

ネック・かた・すね

筋の多い部位は、ポトフなど煮込み料理がおすすめです。

加熱することにより、筋がほぐれてコラーゲンが溶け出し、こくが出ます。

かたロース

薄切りにしてすき焼、しゃぶしゃぶにして食べましょう。

オックステールスープ

ネック、かた、すねなどの部位に若布とネギをたっぷり入れて

ビーフの焼きしゃぶ

かたロースを薄切りにして香味野菜でさっぱりと



リブローズ・サーロイン

肉そのものを味わうステーキやローストビーフ、薄切りですき焼などにします。

ヒレ・もも

脂肪が少ないので、カツやステーキ、薄切りで炒め物など油を加える料理に。

ばら

赤身と脂肪が層になっており、濃厚な味わいで、薄切りで肉じゃがやカルビ焼き、角切りでシチューなどに向いています。

**舞茸の牛肉巻き**

牛ももの薄切りできのこを巻いた、歯ごたえがたまらないボリュームのおかず

**牛肉の
リブステーキ**

リブローズやサーロインはクレソンとバターを添えて、肉の味を楽しめます

**黒毛和牛のビビンバ**

たくさんの具材が牛ロースの薄切り肉のうま味を引き立てる

**牛肉とアスパラの磯辺揚げ**

ばらなどを薄切りにして海苔の香りとアスパラの食感がたまらない

