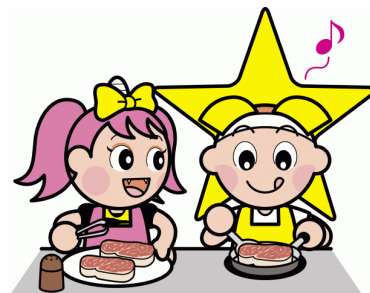


高梁ブランド「備中牛」の料理を作って 食べる生衛業出前体験教室 (後継者育成支援事業)

日 時 平成27年10月7日(水)
10:40~13:00

場 所 高梁市内山下38
岡山県立高梁高等学校



主催者 岡山県飲食業生活衛生同業組合高梁支部(支部長:石本秀司)
(公財)岡山県生活衛生営業指導センター

対象者 岡山県立高梁高等学校家政科2年生(19人)

目 的 備中牛を使用した肉料理の調理体験を通じて飲食業の魅力と地域との関わりを知ってもらうことにより、将来の高梁地域の飲食業界を担ってもらう若者の発掘を目指す。

講 師 岡山県飲食業生活衛生同業組合高梁支部
横田 龍太郎(高梁国際ホテルの料理長)

内 容

①「備中牛」の話

②調理体験


- ・備中牛のステーキ
- ・備中牛のエスカロップと季節の温野菜粒マスタードソース
- ・野菜サラダ
- ・きゅうりの飾り切り

③料理を食す

(メニュー)

- ・備中牛のステーキ
- ・備中牛のエスカロップと季節の温野菜粒マスタードソース
- ・野菜サラダ
- ・パン
- ・シフォンケーキ

備中牛 & 調理メニューの作り方

<p>びっちゅうぎゅう 備中牛について</p>	<p>「備中牛」とは JA びほく肥育部会員が生産した黒毛和牛の中で、特に肉質に優れた牛肉を選別して認定したもので、びほく農協が平成 23 年 9 月 30 日に商標登録している。その商標キャラクターの愛称は「ビーもちゃん」という。</p> <p>旧川上、備中、賀陽地区で生産されている。</p> <div style="text-align: center;">  <p>「ビーもちゃん」</p> </div>
<p>備中牛のステーキ の作り方</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①肉 1 枚につき 2～5 箇所すじ切りをしておきます。 ②フライパンにサラダ油を乗せて溶かし表面に油をしきます。強火で熱して煙がでたらそのままの状態ですべて肉を乗せます。 肉は焼く直前に塩と胡椒で味付けをします。 肉汁が出ないように表面を強火ですばやく焼くのがおいしく焼くためのコツです。 ③焼色がついたら返します。 ④両面が焼きあがったら容器に移し 2～3 分経ったら一口大にきります。(早く切ると肉汁が逃げてしまいます。) <p>【ステーキの焼き方】</p> <p>レア (rare) 肉の表面をさっと焼く、ほとんど生に近い。</p> <p>ミディアム (medium) 中焼。中ほどまで火を通す焼き方</p> <p>ウェルダン (well done) よく火を通す焼き方</p>

備中牛のエスカロ
ップと季節の温野
菜粒マスタードソ
ースの作り方

①粒マスタードソースを作る。ボールに粒マスタード、
醤油、酢、上白糖を合わせサラダ油を少しずつ泡立て
器で混ぜながら入れる。

(材料)

- ・粒マスタード 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・上白糖 小さじ1
- ・サラダ油 60cc

②しめじ以外の野菜を洗い、レンコンは皮を剥く。

③さつまいも、レンコンを約1センチ程度に輪切りし、さ
らに、半分にカットする。ブロッコリーは小房に分け、
つぼみの下の部分の皮を包丁で取り除く。しめじは大
きめにほぐす。

④各野菜を茹でる。

- ・さつまいも、レンコンは水から茹でる。

(根菜は火が通りにくく、熱湯でゆでると中まで火が
通る前に表面が煮くずれてしまうので、水からゆで
る。鍋に材料と、かぶるくらいの水を入れ、強火に
かける。煮立ったら軽く沸き立つ程度に火を弱め、
竹串がスッと通るくらいになったら OK です。れん
こんなど変色しやすいものは、酢を少々加えた熱湯
でゆでると、きれいにゆで上がる。)

- ・ブロッコリーを茹でる。

(塩を少々入れてたお湯を沸かし、沸騰したら、ブ
ロccoliリーを入れ再沸騰したら、1～2分茹でざる
に上げる。)

- ・しめじは沸騰したお湯でさっと茹でる。

⑤備中牛のスライスを2～3等分にカットする。予め用
意していた沸騰したお湯にしゃぶしゃぶの様にさっと
霜降りした後水気を切る。

⑥茹でた野菜、霜降りした肉を器に盛付ける。

(材料)

- ・備中牛ロース (2～3mmスライス)
- ・さつまいも 約1/4
- ・レンコン 約1/5
- ・しめじ 1/4
- ・ブロッコリー (小房) 2コ
- ・ベビーリーフ
- ・粒マスタードソース

野菜サラダの作り方	<p>①葉物の野菜（サニーレタス、サラダ菜、トレビス）をよく洗い、なるべく手で程よい大きさにちぎる。食べる時にドレッシングがはねないように、小さくちぎるのがポイント。</p> <p>②きゅうり、トマトは適当な大きさに切る。</p> <p>③最後に器においしそうに盛り合わせる。</p>
-----------	--

