



Kanoya shunshoku recipe

第1弾

## プチ贅沢ディナー

puchi zeitaku dinner

前菜・メイン・デザートレシピセットで  
プチ贅沢ディナーが作れます。

## A5ランク鹿児島黒牛のグーラッシュ ～ビール煮込み～

ほんのり苦味と辛味の効いた大人味のシチュー。



### 作り方

1. 牛すね肉は4等分に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し①肉に焼き目をつける。あまり動かさず、焼き目をつけてから裏返す。こんがり焼き目がついたら煮込み鍋に移しておく。
3. 同じフライパンにスライスしたたまねぎを加え、塩ひとつまみ(分量外)振って蓋をし、中火にかける。玉ねぎの水分が出てきたら蓋を外してしんなりするまで炒める(10分くらい)。砂糖も振り入れ、さらに飴色になるまで炒め、みじん切りにしたんにくを加え、香りが出るまで炒める。
4. パプリカ(粉末)、キャラウェイシード、カイエンペッパー、塩も加え、香りが出るまで炒める。続けてトマトペーストも入れて軽く炒める。
5. ②ビールを半分くらい注いでフライパンにこびりついたスパイスなどをこそげとる。これを肉が入っている煮込み鍋に注ぎ入れる。残りのビールも注ぐ。もしもお肉が隠れないようなら水を少し足す(注意: 足すぎると後で煮詰める時間が長くなります)。一旦沸騰させ、灰汁をとる。蓋をして弱火に調節し、90分ほど煮込む。
6. ③ソースの味を見て、味が薄いようなら火を強めてソースを煮詰める。時間があればそのまま冷まし(もしくは一晩おいて)味を馴染ませる。この時、苦味が気になるようなら砂糖(分量外/大さじ1)などの甘味を加えて味を調整する。
7. パプリカは種を取り除いて1cm幅のくし切りに切る。仕上げの10分くらい前に加えて煮込む。塩とカイエンペッパーで味を調える。
8. マッシュポテトをもりつけたお皿に盛り付け、クレソンを添える。  
※マッシュポテトではなく、ごはんや平打ちパスタ、バゲットなどを主食として代用しても良い。

### 材料(2~3人分)

●牛すね肉(かたまり)	300~400g
●サラダ油	大さじ1
●たまねぎ	大1個
●砂糖	大さじ1
●にんにく	大きめ1かけ
●パプリカ(粉末)	大さじ1
●キャラウェイシード	小さじ1/4
●塩	1g
●トマトペースト(カゴメトマトペーストなら1袋)	20g
●ラガータイプのビール(オススメはサッポロ黒ラベル)	350ml
●黄パプリカ	1個
●カイエンペッパー(粉末/辛い)	小さじ1/4

### 【付け合わせ】

- クレソン □直しの野菜があると良い。クレソン、ルッコラなど少し辛味のあるものがおすすめ。



プロジェクトサイトはコチラ▶

鹿屋市PR動画や旬食レシピ情報を掲載中!  
レシピセット第2弾~4弾も後日公開予定!



## マッシュポテト

マッシュポテトはご飯のような主食。グーラッシュに添えてどうぞ。



### 【材料〈2〜3人分〉】

- じゃがいも(男爵、ニシユタカ) 300g
- 塩 小さじ1/2
- バター 大きじ2
- 牛乳 50〜80ml
- ナツメグ(パウダー) ひとつまみ

### 【作り方】

- 1.じゃがいもは皮をむいて4〜6等分に切る。鍋に入れて水をひたひたに注ぎ、塩小さじ1/2を入れて茹でる(じゃがいもの大きさにもよるが、15分ほどで火が通る)。①竹串をさしてスーッと入れればOK。
- 2.茹で汁を少しとっておきながらじゃがいもをざるにあげる。水切りしたじゃがいもは鍋に戻してマッシャーでつぶす。②熱いうちにバターを加えてさらにマッシュしながら混ぜる。③じゃがいもの固さをみながら温めた牛乳を半分入れて混ぜ、残りの牛乳と茹で汁(適量)を加減を見ながら加えて伸ばし、滑らかなマッシュポテトに仕上げる。ナツメグを振り入れ、塩で味を整える。冷めてしまったら牛乳や茹で汁を入れて火にかけて温め直す。



## 焼き芋とトマトのスープ

さっぱりとした甘味のあるポタージュ風スープ。



### 【材料〈2〜3人分〉】

- 焼き芋皮なし(皮付き250g位) 200g
- 玉ねぎ 中1個
- よく熟したトマト 大1個
- バター 15g
- 水 300ml
- 塩・こしょう 適量

### 【飾り用】

- こしょう
- パセリのみじん切り
- ヨーグルト(ボウルの上のせたザルにヨーグルトをおき、軽く水切りする)

### 【作り方】

- 1.焼き芋は皮をむいて適当な大きさに切る。玉ねぎはスライスする。トマトはへたをとってざく切りにする(トマトは皮付きのままが良いが気になる方は湯むきをして下さい)。
- 2.鍋にバターを入れ、①スライスした玉ねぎを加え、塩をひとつまみ加えて蓋をし蒸らすように中火で煮て、玉ねぎの水分を出す。玉ねぎの水分が出てきたら蓋を外して玉ねぎがしんなりするまでよく炒める(10分くらい)。
- 3.玉ねぎがしんなりしたらザク切りにしたトマト加えて炒める。②トマトの水分が出てくるので少し煮詰める。
- 4.焼き芋と水を加えて一旦沸騰させてから火を弱めて10分ほど煮込む。③ハンドブレンダー(ない場合はミキサーでも可)でピューレにする。味が薄いようなら少し煮詰める。最後に塩とこしょうで味を調える。
- 5.お皿に盛り付け、水切りヨーグルト(ざるに乗せ軽く水気を切っておく)を少量と刻んだパセリを飾る。好みでこしょうをふる。

※炒めた玉ねぎの甘味、トマトのうまみ、焼き芋の香ばしきがあるので出汁ではなく水で伸ばしていますが、物足りない場合は水の代わりに好みの出汁(コンソメや昆布だしなど)で煮てください。また、牛乳や豆乳を加えてもコクが出る。



## ヨーグルトゼリーと<sup>へっか</sup>辺塚だいたいジュレ

甘酸っぱい辺塚だいたいがアクセントのさわやかデザート。



### 【材料〈2〜3人分〉】

#### 【ヨーグルトゼリー】

- プレーンヨーグルト 200g
- はちみつ(砂糖でも代用可) 15g
- 水 15ml
- 粉ゼラチン 2g
- ミント(飾り用) 適量

#### 【辺塚だいたいジュレ】

- 辺塚だいたい純果汁 60ml
- 水 140ml
- 粉ゼラチン 8g
- 水(ゼラチンをふやかす用) 30ml
- 砂糖 75g

### 【作り方】

- 1.下準備として①ヨーグルトゼリー用の粉ゼラチンに水15ml、ジュレ用の粉ゼラチンに水30mlを入れ軽くかき混ぜて5分ほどふやかしておく。②ヨーグルトにはちみつを混ぜて常温にしておく。
- 2.【ヨーグルトゼリーを作る】ヨーグルトの半分くらいを鍋に入れて80度(湯気が上がり、沸騰する前が目安)に温め火を止める。(沸騰させるとヨーグルトが分離するので注意する)。①そこへふやかしておいたゼラチンを入れ、ゴムベラなどで混ぜて溶かす。残りのヨーグルトを加えて混ぜ合わせる(ヨーグルトが冷たすぎるとゼラチンの塊ができることがあるので様子を見ながら少しづつ混ぜる。温めればゼラチンは溶けます)。②グラスに入れ、冷蔵庫で冷やし固める(約2〜3時間)。
- 3.【辺塚だいたいジュレを作る】行程1でふやかしておいた粉ゼラチンを用意する。
- 4.辺塚だいたい純果汁に水を混ぜる。この半量を鍋に入れ、砂糖も加え80度に温め火を止める。そこへふやかしておいたゼラチンを入れ、ゴムベラなどで混ぜて溶かす。残りの薄めた辺塚だいたい純果汁も加えて混ぜる。少し深めのパットに流し、冷蔵庫で冷やし固める(約2〜3時間)。③ジュレが固まったらフォークで粗く崩して、冷やし固めたヨーグルトゼリーの上のせる。ミントを飾る。

※ジュレもゼリーも出来上がりは200ml位になる。使うグラスによって盛り付け量を加減する。

