

# クリスマスに

# 食ブよう!

特集  
2

## 国消国産レシピ

私たちの国で消費する食べ物は、  
できるだけこの国で生産する。その考え方を  
「国消国産」といいます。



日本の食料自給率(カロリーベース)は38%と低迷していますが、  
JA管内では「いわて南牛」やリンゴやイチゴなどおいしい農畜産  
物が生産されています。  
今回は、いわて南牛肉やリンゴ、イチゴを使ったクリスマスや  
年末年始にお薦めのレシピを紹介します。

## いわて南牛の ローストビーフ

### ■材料(作りやすい分量)

- いわて南牛もも肉ブロック..... 400 g
- クレイジーソルト..... 小<sup>さ</sup>1
- 黒粒こしょう..... 少々
- ニンニク等のお好みの香辛料... 少々
- オリーブオイル..... 小<sup>さ</sup>1
- タマネギすりおろし..... 中1/2 個
- 赤ワイン..... 50 ml
- しょうゆ..... 大<sup>き</sup>2
- 有塩バター..... 10 g
- コンソメ..... 小<sup>さ</sup>1/4
- 水..... 大<sup>き</sup>1



## いわて南牛と 岩手県産豚のハンバーグ

### ■材料(約2人分)

- いわて南牛ひき肉..... 200 g
- 岩手県産豚ひき肉..... 100 g
- クレイジーソルト..... 小<sup>さ</sup>1  
(普通の塩の時は少なめに)
- こしょう..... 少々
- 粗びきブラックペッパー..... 少々
- ナツメグ..... 少々
- 小麦粉..... 大<sup>き</sup>1
- 焼き油..... 大<sup>き</sup>1
- ハンバーグソースは好みで  
(おろしたマネギしょうゆ、トマトソース、  
デミグラスソース他)

### ■作り方

- ① 牛ひき肉と豚ひき肉をボウルに入れて軽くこねる
- ② ①にAを加え、粘りが出るまでよくこね、2等分にし、空気を抜きながら成形する
- ③ フライパンに焼き油を熱し、中火以下で②を両面焼き色が付くまでふたをしてじっくり加熱する(焼き色が付き、肉汁が出てきたら焦げないうちに火を止める)
- ④ 1個につき、電子レンジ500ワで3分加熱し、好みでソースをかける



■作り方

- ① 牛もも肉ブロックは常温に戻し、キッチンペーパーでドリップを吸い取る
- ② 牛もも肉の全面にクレイジーソルトと黒粒こしょう、香辛料をよくすり込む
- ③ オリーブオイルを入れてフライパンを中火で熱し、②の全面を3〜4分ほどかけてじっくり焼き目を付ける。出てきた肉汁はそのままにしておく
- ④ 1ℓ以上の沸騰したお湯を炊飯器に入れ、耐熱性の保存袋を二重にし、牛もも肉を入れ、口を開けた状態で沈めながら空気を抜いて口を閉じる（真空状態にする）。炊飯器のふたは開けたまま1時間程度保温する（牛もも肉はしっかりお湯に浸かった状態にする。浮かんでくる時は皿をかぶせる。肉がレアすぎる場合はもう一度フライパンで加熱する）
- ⑤ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間以上休ませる
- ⑥ ソースは、③のフライパンにAを加えて煮立たせて完成
- ⑦ ⑥を薄切りにし、ニンジンのグラッセやお好みの野菜を飾る



■材料（4人分）

- バゲット ..... 8〜9切れ
- A { □卵 ..... 3個
- 牛乳 ..... 250 ml
- 砂糖 ..... 30 g
- フルーツ（イチゴ・リンゴ・ブルーベリー等） ..... 適量
- 生クリーム ..... 50 ml
- メープルシロップ ..... 50 ml
- バター ..... 30 g
- 粉糖 ..... 少々
- ミント ..... 適量

■作り方

- ① バゲットは3割の厚さに切り、バットにAを入れてよく混ぜ、上下を返しながら柔らかくなるまで（片面約15分）漬けておく
- ② フライパンにバターを溶かし、①のバゲットを両面こんがり焼く
- ③ 生クリームとメープルシロップを合わせて3分間加熱し、熱々のソースを②にかける
- ④ 器に③とフルーツを盛り、粉糖をかけ、ミントを飾る



さちのか・はるかの  
フレンチトースト