



わかば
喰楽部
vol.06
わかばグループ
2014/10/22 発行

12月のフライパンで作れる レシピ お手軽☆ローストビーフ

作り方

監修：
最上 美貴子
(野菜ソムリエ)

材料 (4人分)

牛もも肉かたまり・・・300g	玉ねぎすりおろし・・・1/2個分
★にんにくスライス・・・1かけ分	塩コショウ・・・適量
★生姜スライス・・・1かけ分	(付け合わせ)
★醤油・・・75cc	水菜・リンゴ・・・お好み量
★みりん・・・50cc	
★赤ワイン・・・50cc	

- 1 常温に戻しておいた牛肉に塩コショウをすり込み、ラップで包んで15分程おきます。
- 2 ラップを外してキッチンペーパーで水分を拭き取ります。フライパンに油をひき、肉全体に焼き色をつけます。
- 3 ★を加え、肉を転がしながら5分程煮ます。
- 4 火を止めて蓋をして1時間ほどおいておきます。
- 5 肉を取り出し、フライパンのたれに玉ねぎを加えて加熱し、とろみがつくまでかき混ぜながら煮込んでソースを作ります。
- 6 肉をスライスしてお皿に盛り付け、ソースをかけます。
- 7 2～3cmの長さに切った水菜とスライスしたリンゴを添えて完成♪

食材のススメ

毎回レシピに使用した食材を

ご紹介していきます。

お肉や、「旬」な野菜を美味しく
覚えていきましょう！

牛もも肉

滋養
強壮
疲労
回復
貧血
予防

牛肉の中で最も脂身の少ない赤身肉。柔らかい肉質で、ローストビーフやステーキ、煮込み料理などに向いています。牛肉には、体内で合成できない8種類の必須アミノ酸がバランス良く含まれています。



疲労
回復
血行
促進
整腸
作用
美肌
効果



水菜&りんご

どちらにもビタミンCが含まれており、冬に積極的に摂取したい栄養素です。
・コラーゲンの生成に欠かせない栄養素
・抗酸化作用 (活性酸素の除去)
・風邪の予防。ウイルスに対する抵抗力が高まります。

話題の一冊



身近な食材・調味料で作れるレシピが盛りたくさん！
忙しい毎日の強い味方！
「料理本レシピ in Japan 2014」大賞の一冊です。

皆様のおすすめレシピ也大募集！

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
「こんな素材を使ったレシピが知りたい！」「疲労回復にはどんな食材が良いの？」など
どんなものでも構いません。お待ちしております！

採用させていただいた方には
わかばグループ共通商品券 500円分を贈呈いたします。

〒010-0951
秋田市山王2丁目10-1
「わかば喰楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の
感想やご意見

Wakaba's Meat

乾燥熟成



わかば
の
お肉



Dry Aging Meat



「バランスよく食べる。」

食生活に野菜のビタミン・ミネラルを摂取する事、
そしてお肉の良質のたんぱく質を摂取する事が
改めて見直されています。

「プロの技術が必要。」

お肉を美味しく健康的に食べる技術として注目され、
ブームとなっているのが「ドライエイジング（乾燥熟成）」です。
たんぱく質が酵素により分解されアミノ酸になると、
お肉は柔らかくなって旨味を増し、芳醇な香りに包まれます。
ヘルシー志向が好まれる昨今、人気となっている赤身肉。
熟成という工程を経る事で、人々を魅了する旨味が形成されます。

「わかばだから出来ること。」

肉のわかばでは、独自の乾燥熟成・加工施設があります。
その施設は、最大150頭分の収容規模を持ち、
県内でもトップレベルの規模を誇っています。
つまり、肉の形成↓加工↓販売（出荷）
を一括で行っているからこそ、
管理が難しいと言われる乾燥熟成のお肉を
お客様の元に美味しく安全にご提供できるのです。