

食材ABC

レシピに使用した食材をご紹介します。
特徴や栄養成分など「知って食べる」事が大切です。



牛もも肉

脂が少なく、赤身肉の旨味を堪能できる部位です。
あっさりとした味わいがお好みの方におススメです。



エゴマの葉

シソ科の植物で、血糖値を下げる働きがある
「ロズマリン酸」を多く含みます。種から搾取
するのが「エゴマ油」です。



こんなおハガキいただきましたっ!



(秋田市・Kさん)

毎週お肉のまとめ買いをしています。
これから夏場になると冷蔵庫のチルド室では、
いったい何日位の保存ができるのでしょうか。
また、冷凍庫に入れた場合、お肉の味は落ちるものなのでしょうか。

チルド室は、凍結してしまう寸前の温度(0℃前後)で食材を冷却・保存する事ができます。
お肉は冷凍保存できますが、解凍時の品質低下や冷凍焼けが起こる為、チルド室での保存が最も
適しているといわれています。

保存できる日数に関しては、肉の種類(牛・豚・鶏など)やカットの仕方(塊肉・薄切り・挽肉など)に
よって違います。空気に触れる面積が多い挽肉は塊肉に比べて鮮度の低下が早いので、買った当日に
食べるか、肉そばなどに調理してから保存すると良いでしょう。

この時期、買い物したら速やかに冷蔵庫に入れるようにし、なるべく早く食べる事をおすすめします。
まとめ買いしたお肉を冷凍する際、ちょっとしたコツで美味しさのもちが違ってきます。

今回は、お肉を冷凍する際のコツをご紹介します。

わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。

おハガキありがとうございました!

皆様からのおハガキをお待ちしております!

「わかば倶楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください!
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

「わかば倶楽部」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わかば倶楽部の
感想やご意見

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
を進呈いたします。

わかば
倶楽部
vol.25
わかばグループ
2016/06/20 発行

パクパクいける! 牛肉&エゴマの葉の 巻きおむすび



材料 4~5人分

- 牛もも薄切り肉 6枚(約200g)
- 白ゴマ…………… 大さじ1
- ★しょう油…………… 大さじ2
- ★酒…………… 大さじ1
- ★みりん…………… 大さじ1
- ★ごま油…………… 大さじ1/2
- エゴマの葉…………… 20枚
- 塩…………… 10g
- ☆ごはん…………… 600g
- ☆ごま油…………… 小さじ1

レシピ

- ① エゴマの葉と塩を交互に重ねて密閉容器に入れ、エゴマの葉の
塩漬けを作ります。3日後から食べられ、長期保存が可能です。
- ② ボウルに★を合わせ、牛肉をからめて10分程おいておきます。
- ③ エゴマの葉8枚をせん切りにしたものと☆を混ぜて12等分
して、俵型のおむすびを6個、普通のおむすびを6個作ります。
- ④ ②の牛肉を広げて俵型のおむすびを包んだものを6個作り、
白ゴマをまぶします。
- ⑤ エゴマの葉2枚でおむすびを包んだものを6個作ります。
- ⑥ フライパンに牛脂(またはサラダ油)を敷いてあたため、④を
入れて転がしながら5~6分焼きます。
- ⑦ グリルに⑥を並べ、両面をこんがり焼いてエゴマの葉をパリッ
とさせます。
- ⑧ 器に並べて盛り付けて完成♪

甘辛味の肉巻きおむすびも、
パリッと焼いたエゴマの葉の
おむすびも、どんと手が伸びる
美味しさ! おむすびに混ぜる
ごま油の代わりにエゴマ油を
使うのもオススメです。
認知症予防や血液サラサラ効果
など話題の「α-リノレン酸」が
摂取できますよ♪



監修: 最上 美貴子

(野菜ソムリエ/アスリートフードマイスター)



焼肉わかば 東通店・山王店



焼肉わかばのイチオシ商品

(こちらは数量限定商品の為、なくなり次第終了となります。)



牛バラカイノミ

1人前 1,380円(税込)

和牛バラから1.5kgしかとれない希少部位です。肉の食感をお楽しみください。



牛バラ旨味カルビ

1人前 980円(税込)

和牛の脂の旨味を一番味わえる部位です。焼き過ぎないようにご賞味ください。

牛中落ち壺漬けカルビ

2~3人前 1,400円(税込)

特製タレに漬け込んだ自慢の一品!

お得でおいしい♪

一皿380円(税込)
商品が登場!!

秋田県産豚肉を始めとした全10品
豚サガリ、豚ロース、
豚熟成塩バラ、豚肩ロース味噌
超新鮮プリコロホルモン(味噌・塩)など...

更にお得な9日間
6月22日~30日

今回のサービス特典は...
お楽しみに♪



お値段以上保証します!!



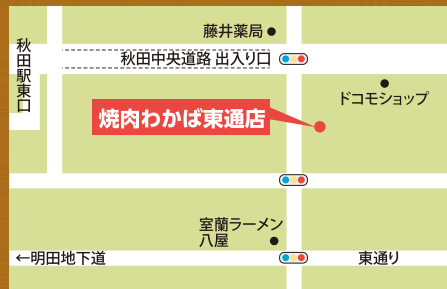
焼肉わかば東通店

〒010-0003 秋田市東通2丁目7-30

【営業時間】

月~土 11:00~15:00 17:00~22:30
日・祝 11:00~22:00

☎018-832-1129



焼肉わかば山王店

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

【営業時間】

月~土 11:30~14:30 17:00~23:00
日・祝 11:30~14:30 17:00~22:00

☎018-883-1129

