

おおいた和牛 百年レシピ

4

おおいた和牛の蒸したたき



おおいた和牛のブリスケ（かたばら）は、濃厚で芳醇！さっぱりとまとめて、肉のうまさをご堪能ください。

●材料

ブリスケ(かたばら肉)	400g
舞茸	1パック
塩	小さじ2/3
クセのない焼酎	大さじ1
大葉	適宜
ゆずやカボス	適量

●作り方

- 1) 肉の全体に塩を揉み込み、10分ほど置く。
- 2) アルミホイルを皿状にし、肉と舞茸をほぐしながら入れる。焼酎を回しかけ、よく蒸気のたった蒸し器に入れて約20分加熱する。
- 3) 粗熱が取れたら、肉を薄切りにする。ホイル内の汁はとっておく。
- 4) 皿に肉と舞茸、大葉を盛りつけ、柑橘を添える。蒸した時に出た汁と柑橘の絞り汁を合わせ、肉につけながら食べる。大葉に巻いて食べても良い。



レシピ監修 蓮池陽子さん

料理家・フードデザイナー。

ビストロ勤務後、料理教室で料理・製菓講師を務める。その後、アウトドアで山菜や魚介類などを採取する中で、「美味しいものの背景にはたくさんの物語がある」ことに注目し、「食の物語を紡ぐしごと」をコンセプトに各種イベント企画運営からフードコーディネーター、メニュー&レシピ開発、執筆企画などを行なっている。

百年の恵み
おおいた和牛

