

第10回全国和牛能力共進会カウントダウンイベント  
**長崎和牛弁当コンテスト**

作品番号

1

**長崎べんご弁当**



**特徴**

秋の食材をイメージして作りました。  
 1,000~1,500食を効率よく調理、盛付けできるかを考えて作りました。

材料(1食) 1,500円

長崎和牛ロース	スズキ
バラ肉	アスパラガス
モモ肉	高島ちくわ
鳥ミンチ	ブロッコリー
ミニトマト	にんじん
白菜	小芋
白葱	ちりめん
糸こんにゃく	

全て長崎産

**調理方法**

- ① 長崎和牛すき焼き  
→ 京風仕立てに仕上げました。
- ② 長崎和牛ビーフシチュー  
→ 1日じっくり煮込んで柔らかく仕上げました。
- ③ スズキの味噌焼き  
→ 長崎産スズキを使用、秋をイメージした盛り付けにしています。
- ④ アスパラと高島ちくわの和え物  
→ 箸休めをイメージし、あっさり仕上げました。
- ⑤ 佐々産じゃこの山椒煮

秋の彩り 和牛三昧弁当



特徴

長崎和牛を主体とし、長崎県の秋の食材をふんだんに使った当社の弁当をどうぞご賞味下さい。

材料(1食)1,500円

牛もも肉	40g	きゅうり	40g
牛バラ肉	45g	小葱	少量
キャベツ	1枚	豆腐	1/4丁
茄子	2切れ	※ 加工品の豆腐を除きすべて農畜産物は長崎県内産になります。	
スナップエンドウ	4枚		
ミニトマト	2個		
蓮根	2枚		
レタス	1枚		
梨	1/12個		
たまねぎ	1/4個		
ほうれん草	3枚		
しめじ	15g		
ゆず	少々		
大根	少々		
椎茸	1枚		
エノキ	少量		
エリンギ	少量		
三つ葉	少量		
鶏卵	1個		
ゴーヤ	10g		
もやし	10g		

調理方法

【ビーフカツ】

- ① 牛もも肉に塩コショウで下味をつけ小麦粉を軽くつけはたいておく。
- ② 溶き卵に①の材料をつけパン粉をつけ180℃の油できつね色になるまで揚げる。

【牛肉の和風サラダ仕立て】

- ① 軽く塩コショウした牛バラ肉、しめじ、スナップエンドウをフライパンで炒め、冷やしておく。
- ② すりおろした大根とゆずの皮を①の材料と合わせさっくり混ぜる。

【牛肉のゴーヤチャンプル】

- ① 軽く塩コショウした牛バラ肉を種をくり抜いたゴーヤ・もやしの順に炒め、水切りした豆腐を加えてさらに炒める。
- ② 仕上げに、たまごを①の中に入れ薄口醤油で味を調える。

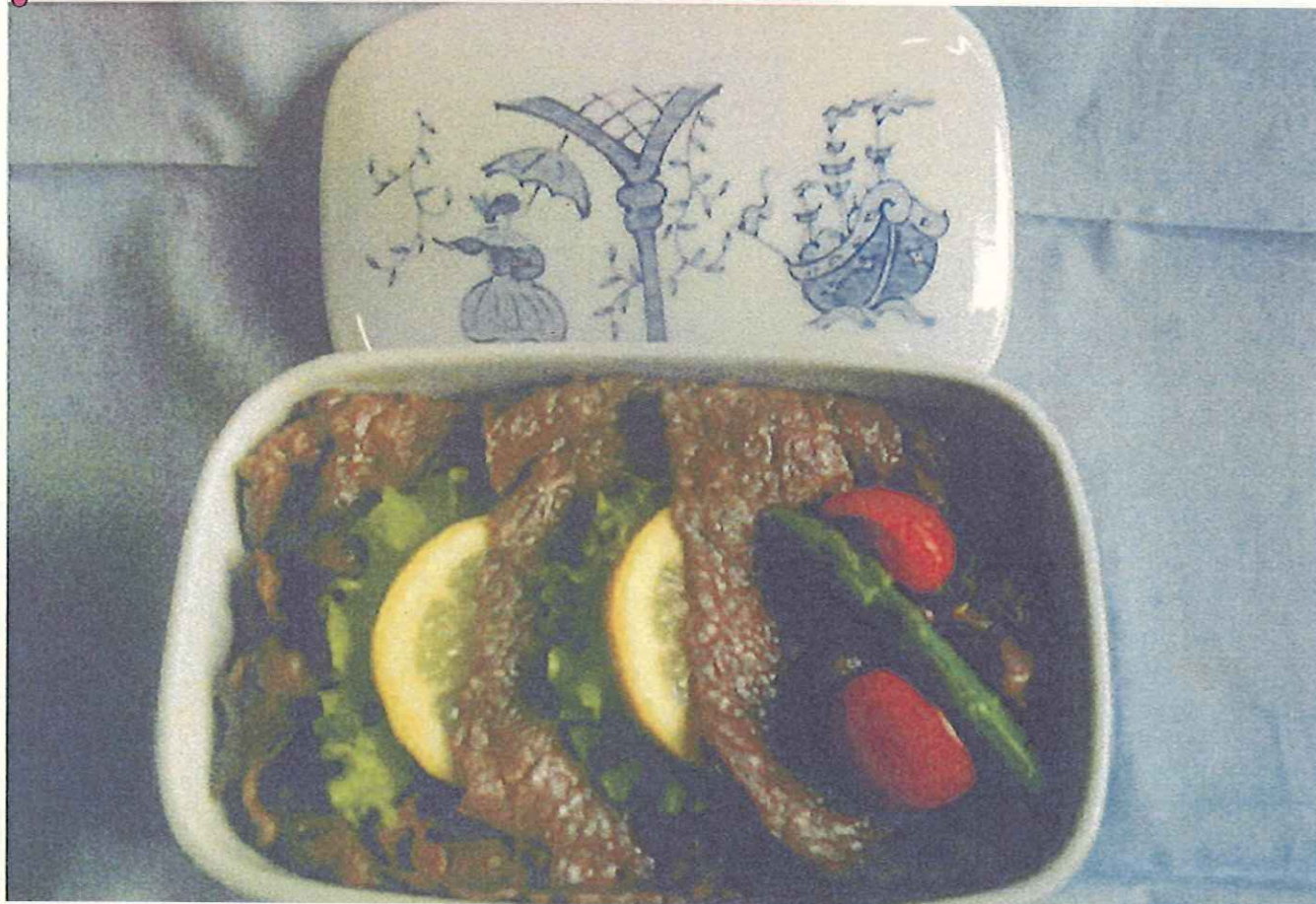
【きゅうりの中華風酢漬け】

- ① きゅうりを乱切りし、塩で軽くもむ。
- ② あわせた酢に漬け込む。

【三種のきのこの混ぜご飯】

- ① 椎茸1枚・エノキ少量・エリンギ少量を粗みじん切りし、薄口醤油、みりん、砂糖、清酒で煮汁をつくりざっくり混ぜる。

阿蘭陀弁当(オランダベントウ)



特徴

波佐見焼の弁当容器に牛肉と相性の良いごぼうと一緒に炊き込んだご飯を入れ、レモン風味の牛肉をのせました。  
和洋がぎゅっと絡み合いながらも、さっぱりとした味です。

材料(1食) 1,500円

牛肉(長崎県産)  
ごぼう(長崎県産)  
米(長崎県産)  
ゴーダチーズ(オランダ産)

調理方法

- A 牛肉を塩コショウし、少したたいて繊維をやわらかくする。  
甘辛特製レモンソースに漬け込み、軽くこげめがつくくらい焼く。
- B 牛肉を一度挽きした挽肉、薄いさき切りにしたごぼうと調味料で、炊き込みご飯を作る。
- C Bを弁当箱に入れ、Aの肉を全体に重ねて広げる。  
甘辛特製レモンソースをかけ、トッピングにレモン、ゴーダチーズ①クレソン、②ラディッシュを飾る。  
※ ①、②は手に入りませんので、季節の野菜に代えます。

