

第10回全国和牛能力共進会カウントダウンイベント  
**長崎和牛家庭料理コンテスト**

作品番号

1

**(手抜き巻)手肉巻**



特徴

(出島)じゃがいものホクホク感と和牛の柔らかさを醤油、砂糖の味で濃くするのではなく塩コショウのみで短時間に仕上げるので「おいしさ」が伝わる・・・はず！！  
 時間がないときの一品

材料(4人分) 1,500円(程度)

肉(和牛)	500g
じゃがいも(出島)	中2個
粗挽きの塩コショウ	

調理方法

- ① じゃがいもを5mm角の棒状に切りゆでておく。
- ② 牛肉を広げ塩コショウをふっておく。
- ③ 茹でたじゃがいもを肉に乗せて巻く。
- ④ 熱したフライパンに油をひき焼く。

第10回全国和牛能力共進会カウントダウンイベント  
**長崎和牛家庭料理コンテスト**

作品番号

2

**牛こぶ丼**



地場産和牛肉  
 伝統野菜「雲仙こぶ高菜」  
 雲仙ブランド「八斗木ネギ」  
 食材の全てが地元産に拘ってます  
 市販には無い  
 我家の拘り牛こぶ丼です。

特徴	
お肉のジューシーさと地場産野菜を使った手軽なおもてなし料理の一品です。	
材料(4人分)1,000円	
和牛肉	300g
ゆでたまご	2個
雲仙こぶ高菜	3葉
にんにくみじん切り	小さじ3
八斗木ネギみじん切り	3本分
ごはん	どんぶり4杯分
豆板醤	大さじ1
合わせ調味料	
☆味噌、酒	大さじ2
☆砂糖	小さじ3
☆醤油	小さじ2
☆白すりごま	大さじ1
☆塩、ごま油	

調理方法
① 雲仙こぶ高菜若菜は4つ切りにし、さっと茹でる。卵は、半熟に茹で4等分にする。
② フライパンにごま油を入れ、にんにくで香り付けをし、細かく切った牛肉を加え火を通す。ネギ、豆板醤を入れて炒め合わせる。
③ ②に合わせて調味料を加え煮る。火を止めて白ごまを加えて混ぜる。
④ 器にご飯を盛り③をのせ、雲仙こぶ高菜、卵を盛り合わせる。

**長崎まき**



**特徴**

長崎各地の野菜をギュッと凝縮した一品。長崎和牛のまろやかな味わいが、他の具材を包み込んだやさしい味わいです。  
 お祝い事や運動会など家族の行事に登場する太巻きを長崎の味が詰まった「長崎まき」で家族の絆もギュッと固めませんか☆

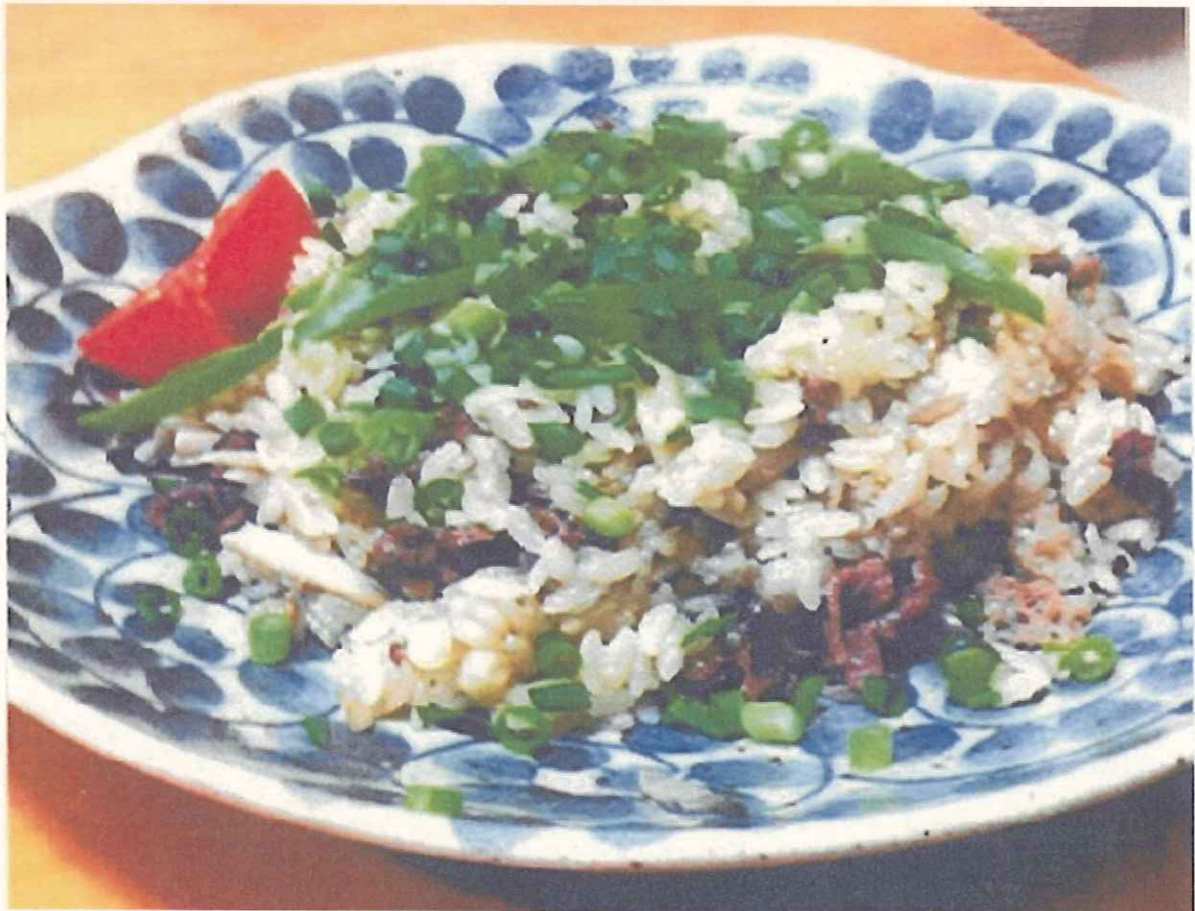
**材料(4人分) 2,500円**

米(長崎にこまる)	3合
長崎和牛	200g
雲仙こぶ高菜☆長崎伝統野菜	50g
黒田五寸にんじん(大村)☆長崎伝統野菜	1本
対馬しいたけ(乾燥)	6個
のり(有明海産)	
水菜	2束
卵	4個
すし酢(Aコール商品)	
サニーレタス	3枚
砂糖	適量
醤油	適量
みりん	適量
塩	適量
マヨネーズ	適量

**調理方法**

- ① すし飯を作る。
- ② 長崎和牛をすき焼き風に甘からく焼く。
- ③ にんじんは短冊切りし甘煮にする。
- ④ 対馬しいたけは前日の夜から水につけ、冷蔵庫でもどす。  
しいたけはもどし汁に水を加え甘煮にする。
- ⑤ 卵焼きを作る。1cm幅に切る。
- ⑥ 水菜は5cm程度に切っておく。こぶ高菜は巻きやすいように切っておく。
- ⑦ のりにすし飯を向こう側1/5を残して、のりの四隅まで平に広げる。  
すし飯の中心に②～⑥の具をのせ巻く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、サニーレタスをかざりに盛り付ける。

## 牛・牛・スタミナライス(キュウ・キュウ・スタミナライス)



### 特徴

しょう油とバターがよく合い、にんにくの香ばしさとやわらかい牛肉がごはんにからみ合い、食欲が進むスタミナたっぷりのライスです。

材料(4人分)1,900円

長崎和牛	300g
にんにく(国内産)	1かけ
エノキ(長崎産)	100g
エリンギ(長崎産)	100g
ねぎ(長崎産)	2~3本
スナックエンドウ(長崎産)	1袋
米(長崎産)	2合
紅しょうが(国内産)	適量
☆醤油	30cc
☆酒	大さじ2
☆コンソメ	1コ
☆水	20cc
☆砂糖	小さじ1
オリーブオイル	少々
バター	10g
塩、ブラックペッパー	少々

### 調理方法

- ① 米を洗ってザルにあげる。
- ② ☆の調味料を全部混ぜておく。
- ③ にんにくをスライスする。
- ④ エノキとエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 牛肉を切る。
- ⑥ スナックエンドウをかために茹でて5mmのせん切りにする。
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくは香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑧ 牛肉を炒める。エノキとエリンギを入れてさらに炒める。塩、ブラックペッパーを入れる。
- ⑨ ☆の調味料を入れて最後にバターを入れて米を入れて混ぜる。
- ⑩ 炊飯器に入れて炊く。
- ⑪ 炊き上がったらスナックエンドウを混ぜる。
- ⑫ お皿に盛ったら小口切りにしたネギをかける。  
※紅しょうがはお好みで。

第10回全国和牛能力共進会カウントダウンイベント  
**長崎和牛家庭料理コンテスト**

作品番号

5

**栄養満点ビビンバ～ひつまぶし風～**



特徴

長崎県の特産物の野菜をいっぱい使い、栄養満点な所  
 ひつまぶし風にした所

材料(4人分)800円

牛カルビ肉	250g
じゃがいも	中1個
にんじん	1本
もやし	1袋
アスパラガス	4本
ほうれん草	1/2袋
卵黄	4個
おろしにんにく	適量
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
コチュジャン	適量
ごま油	適量
黒こしょう	
中華スープの素	
中華スープの素	小さじ5
お湯	10
塩コショウ・ごま油	適量
ご飯	4人分

調理方法

- ① 牛肉を細切りにしボウルにAを合わせる。
- ② フライパンを熱して、ごま油をひき牛肉を炒める。
- ③ にえたら、Aを加えてからめる。
- ④ じゃがいも、にんじん、アスパラを細切りし、ごま油で炒め、黒こしょう、にんにくで味付け。
- ⑤ もやし・ほうれん草はさつと茹で、もやしは塩、ほうれん草はにんにく・砂糖・ごま油で味付け。
- ⑥ 器にご飯を盛って、肉と野菜を盛り付ける。  
 真ん中に卵黄を落とし、コチュジャンを添える。  
 ※混ぜて味に飽きてきたら中華スープを加えて「ひつまぶし風」にしてもいい。

中華スープ

1. スープの素をお湯にとかし、塩コショウ、ごま油で味を調える。