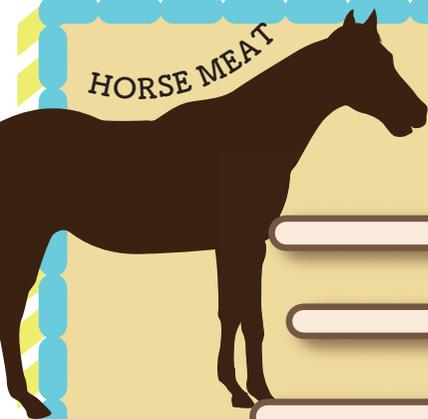


HORSE MEAT



AOMORI SHAMO ROCK



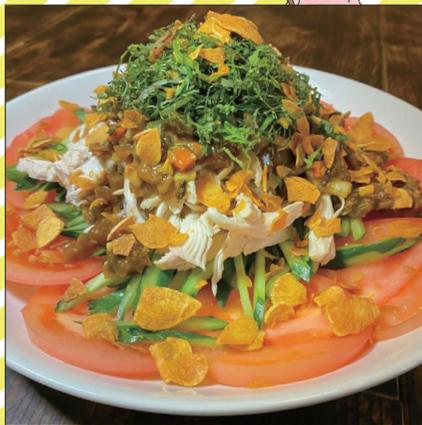
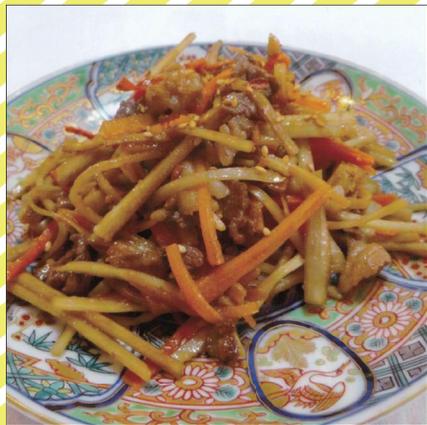
五戸町！

# 三大肉

# レシピノート

KURAIISHI BEEF

vol.01



第1回 五戸町三大肉レシピコンテスト  
全27作品 レシピ集！



# 三大肉レシピノート目次

## ご飯の相棒！スープ・汁物料理

- 01 鶏節（とりぶし）とキクラゲの簡単薬膳スープ
- 02 シャモロックのみそカレー豆乳スープ
- 03 シャモロックのトマト煮込み
- 04 辛みそ馬肉ラーメン
- 05 シャモロックだんご汁
- 06 ロックな！シャモとまミルクスープ
- 07 シャモロックすいとん
- 08 牛頭馬頭地獄釜鍋

## お肉もりもり！ガッツリ料理

- 09 倉石牛に包まれて なんばんみそライスボール
- 10 かさまし牛丼
- 11 シャモロックのコムラタルタル南蛮
- 12 馬刺しのユッケ風サラダ
- 13 五戸スタミナ丼
- 14 倉石牛ステーキとにんにくマッシュポテト
- 15 トリクロ春巻
- 16 倉石牛ブロックバターしょうゆ焼き
- 17 4大「ニク」のごのへラクレス丼
- 18 トロロック丼

## お野菜たっぷり！ヘルシー料理

- 19 スタミナとりそぼろ
- 20 ピリ辛馬肉きんぴらごぼう
- 21 長芋ソースのトリグラタン
- 22 青森シャモロックと長いものパエリア
- 23 長イモ、シャモの野菜あんかけ
- 24 五戸まるごとシャモロック餃子
- 25 シャモロックスープ papapa スター☆
- 26 にんにくたっぷりコムラのなんばんじー
- 27 モチっと長イモのキムチ鍋

このレシピノートは2019年に開催した「第1回五戸町三大肉レシピコンテスト」に応募いただいた全レシピ27点が掲載されています。

五戸町の三大肉 馬肉・倉石牛・青森シャモロック を使用したこれらのレシピを参考に、「五戸三大肉」をご家庭の料理に活用していただければ幸いです。



五戸町長  
若宮 佳一



## 鶏節(とりぶし)とキクラゲの簡単薬膳スープ



### 材料(2人分)

青森シャモロックの鶏節	10g
生キクラゲ	50g
干菊	適量
クコの実 (乾燥したもので可)	12粒
出汁「できるだし7種の野菜と青森ほたてのだし」(ない場合は、市販の白だし)	50cc
水	500cc

### 手順

- ① 生キクラゲを軽く洗い、石突を取り、食べやすいように少し小さめに切る。乾キクラゲの場合(8g)は水に一晩漬けて戻し、同様に下処理する。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にし、鶏節を入れて約3分間煮て出汁を取る。
- ③ 「できるだし」とキクラゲを入れてやや強火にし、一煮立ちしたら火を止める。
- ④ 干菊を入れて軽く混ぜ、お椀に取り分ける。
- ⑤ クコの実を乗せて、できあがり。

☆見た目をキレイに盛り付ける場合は、次の手順が良いようです。

- ④ 干菊を入れる前に、具材(鶏節とキクラゲ)だけをお椀に取り分ける。
- ⑤ 具材に干菊とクコの実を乗せ、お椀にスープを静かに注ぐ。干菊とクコの実にスープが浸みるよう、軽く混ぜる。

### コツ・ポイント

誰でも作れます。  
鶏節で出汁を取るとき、あまり煮立たせないようにしたほうが良いようです。

### レシピ誕生の経緯

滋養いっぱいでも美肌効果も期待できるキクラゲだが、調理の仕方が分からないという声を多く聞く。そこで、新発売の鶏節を使い、新しい調理例を提案したい。



# シャモロックのみそカレー豆乳スープ



## 材料(2人分)

シャモロック	150g程度	オリーブオイル	小さじ2
長芋(具材用)	100g程度	塩	小さじ1/4
長芋(トロミ用)	50g程度	砂糖	小さじ1/4
しめじ	1/4株	日本酒	125cc
しいたけ	2枚		
だし汁	150cc程度		
豆乳	150~200cc程度		
みそ	大さじ1~2		
しょうゆ	小さじ1		
カレー粉	小さじ1/4~1/2		
みず菜or豆苗or ブロッコリーor スプラウトなど	好みで少々		

## 手順

- ① シャモロックに塩、砂糖、日本酒をふり、もみこんで下味をつける。
- ② 長芋(具材用)は食べやすい大きさに、長芋(トロミ用)はトロロにしておく。
- ③ しめじはほぐし、しいたけはうす切りにする。
- ④ 鍋にシャモロック、長芋の具材用の方、しめじ、しいたけをいれて、だし汁で長芋に火が通るまで煮る。シャモロックにも火が通るまで煮る。煮る時しょうゆも入れる。
- ⑤ ④に火が通ったら、みそを入れる。この後豆乳も入れるので、少し濃いめの塩味でよい。
- ⑥ ⑤に豆乳を入れ、あたたまったらカレー粉を入れる。
- ⑦ ⑥にトロロを入れて、トロミがついたら完成！！
- ⑧ 最後にみず菜等をのせて、オリーブオイルをたらせばできあがり。

## コツ・ポイント

- ・長芋のトロミであたたまる冬ピタリの1品。
- ・出汁は好みでOK。手軽に使える物でOK。

## レシピ誕生の経緯

五戸特産の長芋とシャモロックを相性のいいみそと豆乳で…そこにピリッと何かを…でカレー粉を使ってみた。



# シャモロックのトマト煮込み



材料(2人分)		〈切り方〉
シャモロックもも肉	1枚	→ ひと口大に切る
玉ねぎ	1個	→ 半分のくし切り
長芋	200g	→ 1cm×1cmのサイコロ
にんにく	1片	→ みじん切り
カットトマト缶(1缶)	400g	→ ホールトマト缶の場合はトマトをつぶすかミキサーにかける
トマトケチャップ	100cc	
コンソメ(固形)	1個	
サラダ油	大さじ1	
バター	10g	
乾燥パセリ	少々	→ 完成後上にふりかける
塩、こしょう	少々	

## 手順

- ① 食材は〈切り方〉に書いてあるとおりに切る。
- ② 鍋ににんにくとサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を入れて炒める。
- ④ カットトマト缶を鍋に入れ、コンソメも入れて煮込む。
- ⑤ トマトケチャップ、塩、こしょうで味をつけた後、長芋を入れてさらに煮込む。
- ⑥ 味がきまったら、仕上げにバターを入れて完成。(味が足りない場合はケチャップ、塩、こしょうを足す。)
- ⑦ 盛り付け時に乾燥パセリを散らす。

## コツ・ポイント

好みによってマッシュルームやしめじ等、きのこを足しても美味しいです。

## レシピ誕生の経緯

家庭で出しているメニューを五戸町の特産品でアレンジ。



# 辛みそ馬肉ラーメン



## 材料(2人分)

馬肉(鍋用)	100g	おろししょうが★	小さじ1
キャベツ	80g	おろしにんにく★	小さじ1
ごぼう	80g	ごま油★	小さじ1
スタミナ源たれ	大さじ3	袋ラーメン(味噌)	2袋
味噌★	大さじ2	ネギ	お好みで
酒★	大さじ2		
しょうゆ★	小さじ1		
みりん★	小さじ1		
砂糖★	小さじ1		
豆板醤★	小さじ1		
唐辛子粉末★	少量		

## 手順

- ① (辛みそ手順)  
小鍋に★の材料を入れ、水気が少なくなるまで煮詰める。
- ② (具材1手順)  
フライパンを熱し、馬肉と酒(分量外)を入れ、炒める。  
肉に火が通ったらキャベツを入れ、袋ラーメンのスープ(粉末)を半分程度入れ、さらに炒める。
- ③ (具材2手順)  
ごぼうは皮をむき、スライスして水にさらした後、水を捨て、スタミナ源たれに30分ほど漬け込む。  
鍋に油(分量外)を熱し、ごぼうを揚げる。
- ④ (麺手順)  
袋ラーメンを所定の時間ゆでる。スープをお湯で割り、盛り付ける。
- ⑤ (盛り付け)  
盛り付けた麺に、具材1、2、辛みそ、お好みでネギを刻み盛り付ける。完成。

## コツ・ポイント

馬肉は煮ると固くなるので、なるべく細く切ったほうがよいです。

## レシピ誕生の経緯

馬肉が入ったラーメンを提供している店が町内にないため、作ってみました。



## シャモロックだんご汁



### 材料(2人分)

シャモロックガラ	1ヶ	塩	少々
シャモロック	100g	かたくり粉	少々
ごぼう	50g	しょうが(1かけ)	10g
人参	30g		
せり(ネギでもOK)	3本くらい		
マイタケ	40g		
長いも	10g		
すいとん粉	130g		
お湯	50~70cc		
醤油	20~30cc		
水	500~600cc		

### 手順

- ① ごぼう、人参をさがきしておく。
- ② マイタケも洗ってほぐしておく。せりも3cmにカットしておく。
- ③ すいとん粉に塩少々、長いもをすって入れ、お湯を入れながらこねて、手につかないような固まりにしておく。(少しかために)
- ④ 鍋に500~600ccの水を入れ、しょうが1かけとガラを入れて煮込み、アクが出たらきれいに取りさる。
- ⑤ シャモロックの肉をまな板の上でたたいてミンチ状にする。ボウルに入れ塩少々、かたくり粉小さじ2を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋のガラとしょうがを取りさり、ごぼう、人参、マイタケを入れて火を入れておく。
- ⑦ こねておいた生地を平らにのばし、手前にミンチした⑤を長く置いてのり巻き状に包み、まな板の上で2cm~3cm角にカットして、端を指でとじながら鍋に入れていく。火をよく通す。(ニョッキみたいに)
- ⑧ 醤油で味をととのえ、せりを入れて出来上がり。

### コツ・ポイント

- ・シャモロックのガラからダシを取る。
- ・ひつつみの中にシャモロックの肉が入ります。

### レシピ誕生の経緯

- ・シャモロックのガラと正肉を使用して、南部地方ならではのひつつみをアレンジ出来たらと考えました。



## ロックな！シャモとまミルクスープ



### 材料(2人分)

にんにく	10g(半かけ)
ごぼう	20g
玉ねぎ	50g(1/4)
オリーブオイル	適量(炒め用)
青森シャモロック手羽元	4本
しめじ	20g
水	200ml
トマトジュース(食塩無添加)	200ml
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
牛乳	100ml
塩コショウ	少々

### 手順

- ① にんにくはみじん切り、ごぼうはさがき、玉ねぎはスライス、しめじは手でほぐしておく。
- ② 土鍋にオリーブオイルを500円玉くらいの大きさの量を入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら、ごぼう、玉ねぎを入れ炒める。
- ③ ②に水と手羽元としめじを入れ煮る。(中火で約15分)
- ④ ③にトマトジュースを入れ、さらに煮込む。(中火で約10分)
- ⑤ トロトロしてきたら、酒、みりん、ケチャップ、牛乳を入れる。
- ⑥ ひと煮立ちさせたら、塩コショウで味をととのえてできあがり。

※ 中身の具材を変えれば、なんパターンも楽しめる。例えば、煮た大豆を使うと、さらにたんぱく質もup！  
また、パスタのソースやご飯とチーズを入れてリゾットにしてもおいしいです！

### コツ・ポイント

- ・土鍋を使うことで、さらにおいしく！
- ・牛乳でトマトの酸味を抑える！  
(おまけにカルシウムも摂れる！)
- ・うまみを引き出すこと！(うまみの相乗効果)

### レシピ誕生の経緯

・祖母が「トマト買って食べるの難しいけど、トマトジュースなら手頃でいい」というのを聞いたのがきっかけ。  
簡単でおいしく、心も体も熱くなるような、、ということで、  
ロック(6×9=54、、5(ごのへ)4(よし))な食材を使った  
スープを考えました。



# シャモロックすいとん



材料(2人分)	
シャモロック さがり肉	70g
ごぼう(ささがけ)	50g
水	1300ml
酒	20ml
しょうゆ	25ml
塩	少々・中さじ1
砂糖	小さじ1
ねぎ	少々
ニラ	少々
カメラア強力粉	140g
コショウ	少々

## 手順

- ① 粉は、15分程度こねる。(耳たぶ位)水少々。30分位ねかせて置く。
- ② 鍋に水を入れて、煮立ってきたら、さがり肉とごぼうをいれて、ゆっくりダシを取る。(15分位)アクはしっかり取る。
- ③ 調味料(酒、砂糖、塩、しょうゆ、コショウ)を少々入れ、しっかり練った粉もんを薄く手でちぎって鍋に1枚ずついれ、最後に火を弱くして、ねぎ、ニラを入れて火をとめる。完成。

※ コシがしっかりつくには、4時間位前にこねて、ねかせて置くのが良いかも！！

## コツ・ポイント

アクはしっかり取る。  
粉はしっかりねって、薄く伸ばすこと。

## レシピ誕生の経緯

料理が好きで、12年前開店！(看板メニュー)  
同時に五戸シャモロック使用



## 牛頭馬頭地獄釜鍋(ゴズメスジゴカマナヘ)



### 材料(2人分)

倉石牛切落とし	150g	ひつつみ	適量
馬肉切落とし	150g	ニンニク(チューブ可)	1片
白菜キムチ	150g	ショウガ(チューブ可)	1片
白菜葉	4枚	味噌	大さじ2
舞茸	適量	だし汁 (または水+だしの素)	300cc
シイタケ	適量	なんばんみそ	適量
シメジ	適量	花椒(無くても可)	適量
人参	1/4本	ごま油	適量
大根	1/2本	コチュジャン	適量
長ねぎ	1/2本		
ニラ	1/4束		

### 手順

- ① ニンニク・ショウガをみじん切りにします。(チューブ代用可)
- ② 大根をすり下ろします。
- ③ 具材を切ります。
- ④ フライパンにごま油(分量外)とニンニク・ショウガを入れて弱火にかけます。
- ⑤ 香りが立ったらキムチを入れて炒めます。
- ⑥ 土鍋にだし汁を入れ煮立てる。馬肉と牛肉と人参を入れ、アクを取りながら2分ほど煮る。
- ⑦ 炒めたキムチを土鍋に入れ、味噌、コチュジャンを溶き、味をみながら調整します。
- ⑧ ニラと大根おろし以外の野菜とひつつみを入れて、ふたをして弱火で4~5分煮ます。
- ⑨ 野菜に火が通ったら、なんばんみそ、好みで花椒を入れて味をととのえ、ニラを加え、土鍋の土手に大根おろしを盛り、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

### コツ・ポイント

土手に盛る大根おろしがグツグツ煮立つ地獄の釜を演出し、野菜とともにヘルシーな鍋になります。「地獄」を喰って天国へ!

### レシピ誕生の経緯

五戸食材の倉石牛、馬肉他南部の食材と野菜を一度に食べられる鍋を考案しました。ひつつみを入れてシメのご飯がわりに炭水化物も摂れます。



# 倉石牛に包まれて なんばんみそライスボール



## 材料(2人分)

(チーズ入り×1個・タルタルなんばんみそ入り×1個)

牛肉薄切り	4枚(約300g)	
ご飯	お茶碗軽く2杯分	
大葉	8枚くらい	
卵	1個	
マヨネーズ	20g	
なんばんみそ(辛口)	70g	
とろけるチーズ	10gくらい	
小麦粉	70gくらい	
パン粉	150gくらい	揚げ油
溶き卵	1個	塩コショウ 少々

## 手順

- ① 卵をゆでておく。あらくカットして、なんばんみそ10g、マヨネーズとまぜておく。
- ② 牛薄切り肉に軽く塩コショウをしておく。
- ③ 大葉4枚を千切りしておく。
- ④ ご飯(少し温かめのもの)になんばんみそ60g、大葉千切りをまぜる。
- ⑤ お茶碗に半分入れて真ん中にくぼみを作り、大葉2枚で①を2さじくらい包んでくぼみに入れ、まわりのご飯で包みながら丸くおにぎりのように軽くにぎる。  
同じようにもうひとつには大葉2枚でとろけるチーズを包み入れる。
- ⑥ 小麦粉、パン粉、溶き卵を準備する。
- ⑦ 牛薄切り肉2枚でおにぎりを包み込み、小麦粉をまぶし溶き卵にくぐしてパン粉をつける。(もう1個も)
- ⑧ 揚げ油を準備し、約150℃の油で時間をかけて中に熱が通るようにして、最後高温でカラッと揚げて出来上がり。熱々に冷たいなんばんみそを添えて食べるとさらに美味しいです。

## コツ・ポイント

なんばんみそと大葉でさっぱり感を出しながら、牛肉も味わえ、中心に行くと味の変化を楽しめます。

## レシピ誕生の経緯

五戸の特産品なんばんみそを他の発酵食品と組みあわせて、倉石牛で高級感を出しながら、ファストフードみたいに手で持って食べられるのも良いかなあと考え、丸い形にした。



## かさまし牛丼



### 材料(2人分)

牛肉薄切り	100g
玉ねぎ	70g
にんにく	10g
厚揚げ	100g
酒	10cc
水	30cc
粉末だし	小さじ1
砂糖	10g
しょうゆ	30cc
油	少々

### 手順

- ① 玉ねぎ、にんにくをスライスしておく。
- ② 厚揚げもひと口大になめ切りにして、味がしみやすいようにしておく。
- ③ フライパンに油少々をひいて、にんにくスライスを香りづけし、牛肉を炒める。次に玉ねぎも入れ、甘さを引き出すように炒める。
- ④ 酒、水、粉末だし、砂糖、しょうゆを加えて、くつつ弱火～中火で煮て、汁がしみこむようにする。
- ⑤ ご飯にのせても、牛皿のように皿に盛りつけても良いです。

### コツ・ポイント

形のくずれにくい厚揚げを利用する。  
だしを使って豆腐も淡白にならないように工夫した。

### レシピ誕生の経緯

倉石牛はなかなか高くて人数分は難しいが、厚揚げ豆腐でかさましすれば、倉石牛の油と味で少量でも美味しいのが出来上がるのではないかと考えた。



## シャモロックのコムラタルタル南蛮



### 材料(2人分)

シャモロックモモ肉	2枚	} A
塩、コショウ	少々	
薄力粉	適量	
酢	大さじ2	} B
みりん	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	} 混ぜた後、砂糖を溶かすため加熱する
ゆで卵	1個	
コムラのなんばんみそ	大さじ3	} C
マヨネーズ	大さじ2	
サラダ油	鶏肉ソテー用	
付け合わせの野菜	好みで	

### 手順

- ① シャモロックモモ肉に塩、コショウを振り、薄力粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ② 焼きあがった鶏肉をBの調味料を混ぜて加熱したものにひたす。
- ③ 器にゆで卵をつぶし、コムラのなんばんみそとマヨネーズを入れ、混ぜてタルタルソースを作る。
- ④ ひたした鶏肉を食べやすい大きさに切り、付け合わせの野菜とともに皿に盛りつける。
- ⑤ 鶏肉の上にタルタルソースをかける。完成。

### コツ・ポイント

好みでなんばんみそを辛口に変えてもおいしいです。

### レシピ誕生の経緯

五戸町特産品でチキン南蛮を作りました。



## 馬刺しのユッケ風サラダ



### 材料(2人分)

馬刺しスライス	200g
卵黄	1個
刻みのり	適量
A	
きゅうり	1本
長ねぎ(白い部分)	1/3本
B	
しょうゆ	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
すりおろしにんにく	1片分

### 手順

- ① きゅうりは細切り、長ねぎは白髪ねぎにして10分ほど冷水にさらす。
- ② Bをよく混ぜ合わせる。
- ③ 水をよく切った白髪ねぎときゅうりを混ぜ合わせる。
- ④ 器に馬刺し、Aの順に盛りつけ、Bをかける。
- ⑤ 卵黄を真ん中にのせ、刻みのりをふりかける。
- ⑥ よく混ぜ合わせてお召し上がりください。

### コツ・ポイント

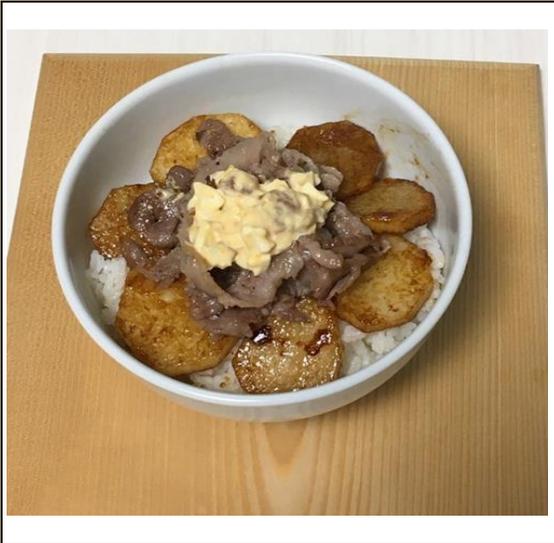
にんにくはお好みで2~3倍に。

### レシピ誕生の経緯

馬刺しのいつもと違う食べ方を考えていて、ひらめきました。



# 五戸スタミナ丼



## 材料(2人分)

材料(2人分)		〈切り方〉
倉石牛バラ肉	200g	→ 適度な大きさに切る
長芋	100g	→ 0.5~1cmの厚さで輪切り
塩、こしょう		
めんつゆ	大さじ2	
ゆで卵	2個	
マヨネーズ	大さじ3	
コムラのなんばんみそ	大さじ2	
ご飯	2人分	
ブラックペッパー	少々	

## 手順

- ① 食材は切り方のおりに切る。
- ② フライパンを熱し、牛肉を焼く。この時、牛脂がついてきたら使用しても良い。
- ③ 肉を塩、こしょうで味付けし、皿によけ、そのフライパンで長芋を焼いていく。
- ④ 半透明になったらめんつゆで味をつける。
- ⑤ ゆで卵を器に入れてつぶし、マヨネーズ、コムラのなんばんみそを加え、タルタルソースを作る。
- ⑥ 器にご飯を盛りつけ、その上に長芋、牛肉、タルタルソースの順に盛りつけ、最後にブラックペッパーを好みの量かければ完成。

## コツ・ポイント

好みで牛肉を源たれで炒めると、少し濃い味でご飯のすむ味付けになります。

## レシピ誕生の経緯

五戸の特産品でスタミナの付きそうな丼ものを考えました。



## 倉石牛ステーキとにんにくマッシュポテト



### 材料(2人分)

サニーレタス	1~2枚
倉石牛ステーキ肉	200g
バター	1かけ(8g)
醤油	大さじ1
じゃがいも	250g
にんにく	100g
にんにくの芽	50g
牛乳	150ml
牛乳	適量
塩	小さじ1/2
バゲット	お好みで

### 手順

- ① にんにくを小さめの鍋に入れ、ひたひたになるくらいの牛乳で柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、ざるで水気をきる。
- ② じゃがいもの皮を剥き、ひとくちサイズに切り、水に5分ほどさらす。
- ③ じゃがいもの水を切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで5~7分加熱する。(火が通ってない場合は、再加熱してください。)
- ④ にんにくの芽を1cm程度にカットし、フライパンで少なめの油(分量外)で素揚げする。油を切って、塩一つまみ(分量外)をふりかけ混ぜ合わせる。(ステーキでも使用するので、少量取り分けておく)
- ⑤ ①のにんにくと③のじゃがいもをポテトマッシャーでつぶす。
- ⑥ ④のにんにくの芽、牛乳、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。マッシュポテトは完成。
- ⑦ ステーキ肉の両面に塩、コショウ(分量外)をふっておく。④で使用したフライパンで、両面を強火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら弱火でお好みの焼き加減まで火を通す。
- ⑧ サニーレタス、マッシュポテト、ステーキ肉、にんにくの芽の順に盛り付ける。(ステーキ肉はお好みの厚さにスライス)
- ⑨ ステーキ肉を焼いたフライパンで、バターと醤油をグツグツとなる程度に温め、⑧のうえにかける。トースターで温めたバゲットを添えて完成。

### コツ・ポイント

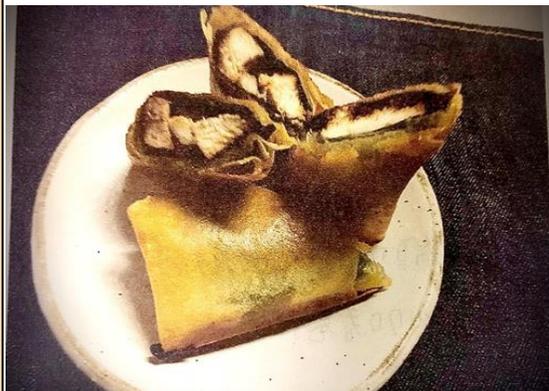
ステーキにんにくマッシュポテトをたっぷりつけて食べてください。お好みでわさびを添えてどうぞ。

### レシピ誕生の経緯

美味しいにんにくマッシュポテトができたので、倉石牛と食べると最高だな...と思って。



## トリクロ春巻



### 材料(2人分)

シャモロック	100~150g
春巻きの皮	4枚
なんばんみそ	大さじ2
黒にんにく	2片
のり	1枚
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
日本酒	125cc
オリーブオイル	適量
トリの蒸し汁	大さじ2

### 手順

- ① シャモロック(好みの部位でよいが今回は胸肉を使用)に火が通りやすいように包丁やフォークで穴をあける。
- ② 塩、砂糖、日本酒を①の肉にふりかけて、よくもみこむ。この時、フライパンで蒸し焼きにするので、フライパンの中でやるとよい。
- ③ ②をふたをして弱火で蒸し焼きにする。→皮目からやって、表面の端が少し色が変わったらひっくり返して、5分程度全体に火を通す。
- ④ 黒にんにくをたたいてペースト状にし、なんばんみそと③の蒸し汁を加えてソースを作る。
- ⑤ 春巻きの皮にのり1/4をのせ、④のソースと③の鶏肉1/4量をのせて巻く。
- ⑥ フライパンに多めのオリーブオイルを入れて(フライパン1cmくらい)、揚げ焼きにする。(中身は火が通っているため、表面がキツネ色になればOK)完成。

### コツ・ポイント

五戸特産、シャモロックとなんばんみそと黒にんにくのコラボ!!

### レシピ誕生の経緯

ちょっと水分が出そうなソースを何でカバーするか・・・ソースと同じ色の「のり」が思い浮かんで完成しました!!



## 倉石牛ブロックバターしょうゆ焼き



### 材料(2人分)

倉石牛ブロック肉	140g
レタス	少々
レモン	2枚
バター	15g
トマト	2切
ニンニク	1かけ
オリーブオイル	少々
しょうゆ	少々
塩、こしょう、ニンニクパウダー	少々

### 手順

- ① オリーブオイル少々をフライパンに入れて、ニンニクをたたいてつぶしたのを入れ、風味を出す。
- ② ブロック牛をたたきやわらかくして、こしょう、ニンニクパウダーを4面にすりこみ、フライパンで4面を焦げ目がつくまで焼く。焼き加減はお好みで。
- ③ 焼いた肉にしょうゆ、バターを少々まわしてかけ、火をとめる。
- ④ ある程度の薄さに切り、盛り付ける。完成。

### コツ・ポイント

肉は焼く前にたたいて少しやわらかくする。  
焼き過ぎに注意することです。

### レシピ誕生の経緯

倉石牛のうまみにほれこんで、メニューとして出しています。  
ちょこっとサーロインも頑張っています。



## 4大「ニク」のこのヘラクレス丼



### 材料(2人分)

倉石牛	100g
馬肉	100g
シャモロック	100g
玉ねぎ	1玉
ニンニク	3かけ程度
長ネギ	1本
源タレ	適量
ごはん	1.5合

### 手順

- ① 玉ねぎをくし切りにする。
- ② 長ネギは刻む。
- ③ 肉類はひと口サイズに切る。
- ④ ニンニクは薄い輪切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひいて玉ねぎを炒める。
- ⑥ ある程度玉ねぎを炒めたら、肉類とニンニクを投入してさらに炒める。
- ⑦ 肉類に火が通ったら源タレを加えて、さらに炒める。
- ⑧ 源タレが程よく絡んだら火を止める。
- ⑨ どんぶりに盛ったごはんの上にかける。
- ⑩ 刻んだ長ネギをまぶして出来上がり。

### コツ・ポイント

4者は出会ったばかりのため連携がまだとれていない。美味しくなるには時間がかかるが、出会ったことを評価して欲しい。3つの肉とニンニクを食べ、パワー、スピード、知性をアップさせることによりヘラクレスのようになれる。それがこのヘラクレス丼である。

### レシピ誕生の経緯

五戸町の特産「肉」を集結させたら、ニン「ニク」もそれらに呼応するように集まってきた。



## トロロック丼

### 材料(2人分)

シャモロック(むね、もも)	160g
玉ねぎ	70g
小松菜	70g
さがきごぼう	70g
長イモ	300g
たまご	1個
白だし (なければめんつゆでOK)	大さじ1
シャモロックガラスープ (鶏ガラパック使用)	540g



### 手順

- ① 玉ねぎを薄切り、小松菜は3cmくらい(食べやすい大きめで良いです)に切る。
- ② シャモロックの鶏ガラパックを煮出してスープを準備する。
- ③ 長イモをすりおろし、白だしを混ぜておく。
- ④ フライパンにガラスープを入れ、シャモロック、野菜を入れる。
- ⑤ 好みのやわらかさまで火が通るまで加熱する。
- ⑥ 長イモをまわしかける。
- ⑦ たまごを溶いて、長イモ同様にまわしかける。
- ⑧ 弱火、ふたをして1分待つ。
- ⑨ ご飯をよそって、盛りつけて完成。

### コツ・ポイント

長イモを流し込んでから、かき混ぜないでふんわりつくるのがポイントです。

### レシピ誕生の経緯

肉と長イモで、重量感のある丼を作ろうと考案。鍋レシピから派生したものです。



## スタミナとりそばろ



### 材料(2人分)

シャモロックひき肉	130g
にんにく	15g
しょうが	10g
ごぼう	25g
酒	30cc
砂糖もしくははちみつ	10g
味噌	25~30g(お好みで)
オリーブ油	大さじ1

### 手順

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② ごぼうもみじん切りにし、アクを抜く。
- ③ フライパンに油をひいて①を焦がさないように香りを出すように炒める。
- ④ ごぼうも入れて炒めて火を通す。
- ⑤ ひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ⑥ 酒、砂糖、味噌を入れて、水分がなくなるまで味をしみ込ませ炒めたら出来上がりです。

### コツ・ポイント

野菜のディップとして、そばろ丼、その他調理の調味料的にも使用できてとても便利。豆腐にのせてなど、子どもも喜んで野菜を食べられる。

### レシピ誕生の経緯

シャモロックは普通の鶏肉より高めなので、地元の野菜と組み合わせることにより、少量でもシャモロックの味わいと食感を出してみようと思いました。



## ピリ辛馬肉きんぴらごぼう



### 材料(2人分)

馬肉中肉	50g
ごぼう	50g
人参	40g
酒	20cc
砂糖	8~10g
味噌	20g
醤油	少々
白ごま	少々
一味・荒挽赤唐	少々
オリーブオイル	大さじ2
しょうが	5g

### 手順

- ① ごぼうを千切りにし、水に浸してアクを抜く。人参も千切りにする。しょうがも薄くスライスしておく。
- ② 馬肉中肉を細切りにしておく。
- ③ フライパンに大さじ1の油をひいて、しょうがスライスを炒め香りを出したところへ、馬肉を入れて炒める。
- ④ 大さじ1の油を足して、水切りしたごぼう、人参の千切りを少し強火で炒める。
- ⑤ 火が全体に通ったら、酒、砂糖、味噌を溶かしておいたものを入れ、全体に混ぜ合わせるように炒め、最後色付けに醤油を少々かけ、一味をふって火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け白ごまを散らして出来上がりです。

### コツ・ポイント

ごぼうと人参をカリッと仕上げる。  
味噌味もなかなか良いです。

### レシピ誕生の経緯

馬肉は味噌と相性があるので、地元の野菜と組み合わせ  
て馬肉の風味を出したいと考えた。馬肉も高くなったので。



# 長芋ソースのトリグラタン



材料(2人分)	
シャモロック	150g程度
長芋(ソース用)	100g程度
長芋(具材用)	50~70g程度
しめじ	1/4株
しいたけ	2枚
味噌	大さじ1~2
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1/2
とけるチーズ	お好みで
乾燥パセリ	少々
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
日本酒	125cc

## 手順

- ① 具材用の長芋はイチョウ切り等にし、しめじをほぐし、しいたけは薄切りにし、耐熱皿または容器に入れて、600wで2~3分レンジにかける。長芋がやわらかくなったらOK。
- ② シャモロックは食べやすい大きさに切り、塩、砂糖、酒をもみこんで、フライパンで弱火でフタをして蒸し焼きにする。(下味はフライパンの中でもみこんでつける)
- ③ 長芋(ソース用)をとろろにして、②の蒸し汁と味噌、マヨネーズ、醤油等で味をつける。塩味は好みでよいので、味噌、醤油は少なめに入れて、好みに調整。
- ④ ①と②をグラタン皿に入れ、③のソースをかけてチーズをのせて、オーブンのグラタンモード弱や、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて、好みの焦げ目がついたら出来上がり。最後にパセリをふりかける。

## コツ・ポイント

味付けに「味噌」を使うのが「ミソ」です！

## レシピ誕生の経緯

普通のホワイトソースだとカロリーも高いが、長芋のとろみを使って小麦粉とバターいらすのグラタンが完成!!



## 青森シャモロックと長いものパエリア



### 材料(2人分)

米(とがない)	1合
にんにく	1欠
玉ねぎ	1/2個
長ネギ	10cm
長芋	10cm
青森シャモロックモモ	1個
パプリカ(赤、黄)	各1/4個
トマト缶	1/2缶
冷凍エビ	6尾
塩コショウ	適量
オリーブオイル	適量

### 〈スープ〉

水	170cc
白ワイン (なければ料理酒)	20cc
サフラン(なければターメリック)	少々

### 手順

- ① にんにく、玉ねぎ、長ネギはみじん切り、パプリカ、長芋は短冊切り、シャモロックは1cm程度に切り、塩コショウで下味をつける。シャモロックにはあらかじめ塩コショウをふりなじませておく。
- ② スープはあらかじめ材料を合わせておく。(ターメリックは色付けなので少量で)
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め香りが出てきたら、玉ねぎ、長ネギ、長芋を入れさらに炒める。
- ④ 火が通ったら、シャモロックを入れさらに炒める。火が通ったら皿に一度取り出す。
- ⑤ 再びオリーブオイルを入れ、お米を砥がずそのまま入れ、全体が透き通るまで5分ほど弱火で炒める。
- ⑥ スープとトマト缶を入れ、かき混ぜる。
- ⑦ はじめに炒めたシャモロックとエビを入れ、強火にかけて沸騰させる。
- ⑧ 沸騰したら蓋をして弱火で15分ほど加熱する。
- ⑨ 水分が見えなくなってきたら蓋を開け、パプリカを散らして15分ほど蒸らす。
- ⑩ 蒸らし終わったら1分半ほど強火で加熱し、おこげ(パチパチと音が出るまで)をつくり完成。

### コツ・ポイント

パエリアのお米を炊くとき、表面の水分が見えなくなるまで加熱するとうまく炊けます。

### レシピ誕生の経緯

いつも食べるパエリアをシャモロックと長芋を入れてアレンジしてみました。



# 長イモ、シャモの野菜あんかけ



材料(2人分)			
長イモ	50g	オリーブオイル	少々
人参 (型抜きで飾り抜き)	20g	片栗粉	大さじ1
シイタケ	1個	水	大さじ1.5
シャモロックのササミ	50g	菊駒清酒	大さじ1
ニンニク	1片	塩、コショウ	適量
スープ	300cc		
おろしショウガ	1片		
ホウレン草(茎の部分)	少々		
ネギ(葉の部分)	少々		
白いりゴマ	少々		
ゴマ油	少々		

## 手順

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。ササミは薄切り。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニク、ショウガを入れて軽く炒める。スープも入れる。
- ③ 人参、シイタケ、ササミ、長イモを入れて煮る。
- ④ 塩、酒、コショウで味をととのえて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ネギの小口切りとホウレン草を散らして、ゴマ油を入れて出来上がり。
- ⑥ 器に盛り、白いりゴマを散らす。

## コツ・ポイント

長イモの食感を楽しみたいなら、とろみをつける手前に入れるといいです。

## レシピ誕生の経緯

孫が牛肉、豚肉を食べるとデブになるということで、ヘルシーなササミを使ってみました。



## 五戸まるごとシャモロック餃子



### 材料(2人分)

キャベツ	1/8	
つくね芋(丸いも)	小1個	
シャモロック(皮つき)	100g	
きくらげ	適量	五戸産
しいたけ	大1個	
コムラのなんばんみそ(山椒入り)	50g	
卵黄	2玉	
菊駒	大さじ2	
ごま油	大さじ2	
にら、生姜	適量	
市販餃子皮	20枚	
塩コショウ、薄力粉	適量	

### 手順

- ① 五戸産キャベツ約1/4をみじん切り。(芯を中心にみじん切りする)
- ② 生姜適量(1かけ)をみじん切り。
- ③ 五戸産大型しいたけ(1個)、五戸産きくらげ(適量)をみじん切り。
- ④ なんばんみそ山椒入り50g。
- ⑤ シャモロック皮つき100gを細切れに。
- ⑥ 五戸産つくね芋(小)1個をすりおろす。
- ⑦ 以上全てをボールに入れ、卵黄(できればシャモロックの)、ごま油(大さじ2)、菊駒(大さじ2)、塩、コショウ少々を加える。
- ⑧ 粘り気が出るまで練りこみ、1時間冷蔵庫で寝かせる。
- ⑨ 市販大型餃子の皮に包む。
- ⑩ サラダ油(分量外)をひいたフライパンに、円を描くように餃子を並べ、薄力粉をお湯でとき餃子の上からかける。水の量は、皮の硬さにより調整するが、フライパンに餃子が1/3沈む程度、火の強さは弱火で、溶いた薄力粉がきつね色になるのを目安に焼き、最後にごま油(分量外)を少量さし入れしばらく焼いた後、お皿にそのまま裏返しにあげる。

### コツ・ポイント

味の決め手はコムラのなんばんみそ山椒入りと地酒菊駒。  
一般の餃子のような濃厚さを排除し、あっさりとした野菜のうま味を引き出しながら、シャモロックのコクを出す、地元なんばんみそを採用し、甘みを出す地酒菊駒純米酒を隠し味にした。

### レシピ誕生の経緯

「シャモロック」と「つくねいも」を一緒に食べる方法を研究。コクと歯ごたえのあるシャモロックの味と食感を生かせる餃子の種のつなぎとして、つくね芋を採用、その他の材料は五戸ふれあい市で着想。



# シャモロックスープpapapaスター☆



## 材料(2人分)

シャモロックもも	200g	しめじ	1房
にんにく	2片	塩、コショウ	お好み
ヤーコン	1本	パスタ	180g
玉ねぎ	半玉		
キャベツ	2枚		
にんじん(中)	1本		
白ワインor日本酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2~3		
水	400cc		
バター	10g(お好みで追加)		
コンソメ	1個(4.5g)		

## 手順

- ① にんにくをスライスカット。ヤーコン、にんじんは千切り。玉ねぎを細めのくし切り。しめじを1つずつにする。キャベツは手で適当な大きさにちぎる。シャモロックはひと口サイズに切る。
- ② フライパンにバターをしいて、にんにくを炒める。
- ③ シャモロックを炒める。→白ワインか日本酒をかける。
- ④ 肉に火が通ったら、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ にんじんを炒める。
- ⑥ ヤーコンを炒める。→しめじ、キャベツを入れる。火が通ったら、水、コンソメを入れてぐつぐつと10分ほど煮込む。
- ⑦ 半分に折ったパスタを入れて、くっつかないようにお箸でかき混ぜ、中火で1~2分加熱。
- ⑧ 蓋をして火を止めて、パスタのゆで時間分待つ。
- ⑨ 蓋をあけて麺をほぐす。
- ⑩ お好みでしょうゆ、こしょう、塩、バターなどで味をととのえて完成!!

※ 大きめのフライパンを使用してください

## コツ・ポイント

シャモロックの歯ごたえ、そして煮込むことで味わい深い“だし”も楽しんでもらえます。フライパン1つでできます!!

## レシピ誕生の経緯

シャモロックを使ってパパッとパスタができ、スター☆級のおいしさを表現しました。



# にんにくたっぷりコムラのなんばんじー



## 材料(2人分)

青森シャモロックのむね肉	1枚(160g前後)
日本酒	1カップ
きゅうり	1本
トマト	1個
フライドガーリック	約15g
大葉	5枚
コムラのなんばんみそ(甘口)	100g
しゃぶしゃぶ用のごまだれ	15g
みょうが	3本
	} A

## 手順

- ① むね肉と日本酒を耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで5～6分加熱する。
- ② 火が通ったら、むね肉を繊維にそって裂きほぐす。(火が通っていない場合は、再加熱してください)
- ③ きゅうりは細切り、トマトはスライス、大葉は千切り、みょうがは粗みじん切りにする。
- ④ Aをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ トマトを皿に円を描くように並べ、真ん中にきゅうり、むね肉、A、大葉の順に盛り付ける。
- ⑥ 最後に軽く砕いたフライドガーリックをふりかける。
- ⑦ よく混ぜ合わせてお召し上がりください。

## コツ・ポイント

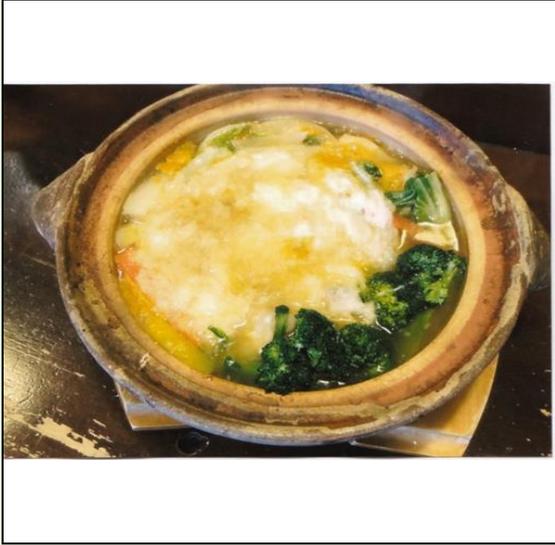
フライドガーリックは分量より多めでも美味しいです。

## レシピ誕生の経緯

コムラのなんばんみそを調味料にしたレシピを作りたくて。



# モチっと長イモのキムチ鍋



**材料(2人分)**

シャモロック(もも、むねなど)	200g	
だいこん	100g	A
たまねぎ	100g	
にんじん	100g	
はくさい	100g	
長イモ	180g	
シャモロックの鶏ガラスープ	1ℓ	
キムチ鍋の素	100g	
→商品説明の分量より減らし、1/10を目安にしてください。		

- 手順**
- ① シャモロックの鶏ガラパックでだしを煮て準備する。
  - ② Aの野菜を細切りにする。(→食べやすい大きさに大丈夫です)
  - ③ 長イモは全てすりおろしておく。
  - ④ シャモロックはひと口大に切る。
  - ⑤ 鍋にだしスープ1ℓを入れ、野菜A、シャモロックを入れる。
  - ⑥ 野菜が好みのやわらかさまで火が通るまで加熱、シャモロックの火の通り具合を確認する。
  - ⑦ キムチ鍋の素を入れる。
  - ⑧ ひと煮たちしたところに、すりおろした長イモを回し入れる。(混ぜずに上にふんわりと)
  - ⑨ そのまま1~2分程度弱火で加熱。
  - ⑩ 完成。取り分けて食べてください。

**コツ・ポイント**

シャモロックの鶏ガラパックでとったスープを使うと、味がすぐ決まり、調味料が少なくてできます。

**レシピ誕生の経緯**

加熱した長イモの食感が好きで、すりおろした長イモでもやってみようと考えました。

# 五戸町の三大肉取扱店

”おんこちゃん”ののぼりや  
ステッカーがお店の目印!



コミュニティストア  
よこさわ

青森県三戸郡五戸町倉石又重字太田 66-8  
TEL 0178-77-2912



佐々木精肉店

青森県三戸郡五戸町下モ沢向 13-129  
TEL 0178-62-2413



尾形精肉店

青森県三戸郡五戸町博労町 18-1  
TEL 0178-62-3016



グローバルフィールド  
直売所

青森県三戸郡五戸町古館下川原 43  
TEL 0178-62-7176



新井山精肉店

青森県三戸郡五戸町横丁 3-1  
TEL 0178-62-3321

発行

五戸町 三大肉レシピノート vol.01

令和2年6月

五戸町役場 総合政策課

青森県三戸郡五戸町字古館 21-1

TEL 0178-62-2111(代表) FAX 0178-62-6317

URL <http://www.town.gonohe.aomori.jp> 無断での転載は禁じられています。