

## ◇◆お料理の前に◇◆

三塚牧場の仙台牛は鮮度を保つため冷凍でお届けします。少しでも早く解凍する方法があるので、良かったら試してみてね。

### ～手早く解凍するコツ～

用意するもの：ボウル、氷水、密閉できる袋

- 1、ボウルに氷水をつくる。
  - 2、密閉できる袋に食材を入れて沈める。
  - 3、食材が溶けたら終了。
- ※ 食材にラップは巻かないこと。
  - ※ 袋の空気はよく抜いておくこと。
  - ※ 浮いている時は重しをすること。
  - ※ 袋に氷の膜が張ったらはがすこと。

(ためしてガッテンHPより引用)

## ◇◆フライパンで簡単レシピ◇◆

ご家庭のフライパンで出来る簡単レシピをご紹介します。良かったら試してみてね。

### ～仙台牛のステーキ～

材料：ステーキ用牛肉、塩、こしょう、牛脂

- 1、ステーキ用牛肉に塩こしょうする。
  - 2、フライパンを温め、牛脂を入れて溶かす。
  - 3、強火にして1分程焼き、裏返して肉汁がうっすら出るまで中火で焼く。
  - 4、お皿に盛りつけ、クレソンなどを添えて完成。
- ※ お好みの味付けでお召し上がり下さい。
  - ※ わさび醤油、おろしポン酢などもオススメです。

### ～仙台牛の焼きしゃぶ～

材料：しゃぶしゃぶ用牛肉、お好みの野菜、キノコ類

調味料：水、麵つゆ、醤油、酒、…A

- 1、Aを合わせ、鍋で一煮立ちさせる。
  - 2、フライパンで、お好みの野菜やキノコと、しゃぶしゃぶ用牛肉を炒める。
  - 3、1と2を合わせ、2～3分煮込む。
  - 4、お皿に盛りつけ、すりおろし生姜を添えたら完成。
- ※ めんつゆ、醤油の量はお好みで調節して下さい。
  - ※ お好みで大根おろしを加えるとサッパリ頂けます。

(クックパッドHPより引用)