



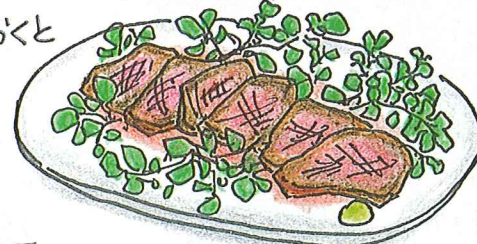
お正月のおもてなし お鍋で作るローストビーフ

＜材料＞

- 牛肉(塊、ローストビーフ用) 500g
- 酒……カップ $\frac{1}{2}$
- みりん……カップ $\frac{1}{2}$
- しょうゆ……大さじ4(こいくち)
- わさび……適宜
- クレソン……適宜
- サラダ油……少々

＜作り方＞

- ① フライパンをアツアツに熱してサラダ油を少々入れ、中火にして牛肉の表面全てによい焼き色がつくまで焼く。



注意!
強火で焼いたこげ目は煮ている間に肉のおいしそうなこげ目が取れてしまうので中火でどの面もじっくり焼くようにしてください。



- ② 牛肉がぴったりと入るくらいの厚手のお鍋を水でぬらし、焼き上がった①を入れて、Aの調味料を加え、ふたをして少し強目の中火にして約20分煮る。
- ③ 煮えたら火を止めてふたを開け肉を裏返し、すぐにふたを閉め、そのまま余熱でふくらませて冷めるまで待つ。

ポイント1

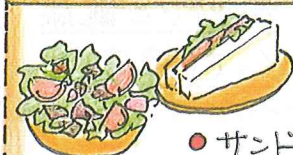
肉の火の通りが重要なので、途中でふたは絶対に開けないことがおいしさのコツ。

ポイント2

しょうゆ(こいくち)は、甘めのもの、辛めのもの、色々あります。ここでは、全国的に販売されている、やや辛めのポピュラーなものを使用しました。

- ④ 冷めたら食べる分だけを切る。わさび、クレソンを添え、煮汁を付けて食べる。しょうゆやマスタードで頂いてもgood!

応用編…ローストビーフにプラス!!



- 細かく切ってサラダに。(うすく切った玉ねぎやレタス、トマトなど)
- サンドイッチに。(バター、マスタード、レタス、玉ねぎ)

※和食続きのおせちに飽きたらこんな食べ方も新鮮!!

「なんでもハガキ」の便利 お待ちしています。
どしどしお寄せくださいね。
よろしくおねがいいたします。

お知らせ

年末・年始の休業日

H.21 12/31(木) H.22 1/3(日) まで

編集後記

あっという間に今年も残り少なくなりました。私にとってこの一年は、皆様に支えられ、励まされた心温まる感謝の年でした。本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆様、よいお年を!!

(担当: 川水)

おにぎり通信



2009

12月

＜師走＞No.57
しわす

師走 旧暦12月の呼び名

●新暦1月から2月の初めまで。
一年の終わりにあたるこの月は、皆忙しく、師匠と言えどもちょまかと走る。即ち趨走(おそう)→師趨(しすう)→師走(しわす)となつたのだといわれています。



りんご コロンとかわいくて甘酸っぱい魅惑の果実!

りんごの種類

- ふじ ●むつ
- 紅玉 ●王林
- ジョナゴールド ●祝
- ゴールデンデリシャス
- レッドゴールド
- 秋映 ●こたろう
- きたろう ●スターキング
- 新世界 ●あかね

貯蔵のきく品種が多いのでほぼ一年中見かけますが、本来は秋から冬にかけてが最盛期。りんごには赤、緑、黄味がかった白っぽい色など見た目もいろいろあります。
食物繊維が多く、健康食材としても重宝がられるりんごは古くから美容、不死などのシンボルとして、神話や伝説などにも登場していて、なんとも魅惑的なフルーツですね。青森県が誇る「世界一」は、その名のとおり大きいものでは1kgを超えるものもあり、冷蔵すると3月頃まで鮮度が保たれるそうです。

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17-1
TEL.(099)268-1234 FAX.(099)268-1238

<URL> <http://www.kapr.co.jp>