



# 甲州ワインビーフレシピ

作ってみよう!



## レシピ名 牛ぎゅっとねぎ丼

### 【材料】(4人分)

ごはん	600g	玉ねぎ	200g
サラダ油	小さじ1/2	にんじん	10g
牛小間肉 (甲州ワインビーフ)	200g	長ねぎ (ぎゅぎゅっとねぎ)	30g
酒	大さじ1	白滝(あく抜き済み)	120g
しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1
おろししょうが	少々	みりん	小さじ1
		砂糖	大さじ1
		しょうゆ	大さじ1

### 【作り方】

- ①牛肉にAの調味料で下味をつける。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんは短冊、ねぎは斜め、白滝は食べやすい長さに切る。
- ③鍋に油を熱し①を炒める。
- ④牛肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、白滝を入れてさらに炒める。
- ⑤Bの調味料を入れて、煮込む。(様子を見ながら水を入れる)
- ⑥具材に火が通ったら、ねぎを入れて、味を整えて出来上がり。

**【一口メモ】**

〈甲州ワインビーフ〉  
 敷島の標高1000mの山で澄んだ空気と良質な湧き水で飼育されています。  
 ぶどうのしぼりかすを飼料として育てているので、とても柔らかいお肉となっています。

〈ぎゅぎゅっとねぎ〉  
 ねぎを栽培している双葉地区では、日照時間が長く、雨が少ないため、ねぎの栽培に適しています。  
 また、土壌が固めなので、おいしさをぎゅっと閉じ込めたねぎになります。