お肉のトーク 2018

～食べて学ぼう！食肉の安全性と機能性～

講演　料理研究家　足立敦子

料理研究家　足立 敦子

関西を中心に、料理教室の講師や講演をはじめ
ラジオ・テレビなどで
フードコーディネーターとしても活躍。

誰でも簡単に作れるレシピを紹介します。

現在、ラジオ大阪　お昼１２時から放送
「ほんまもん！原田年晴です」
毎週木曜　レギュラー出演中

テーマ

楽しく作って美味しく食べようお肉料理

お肉の選び方

・色合い

・肉汁（ドリップ）

・脂肪分

調理の仕方ポイント

・調理前に冷蔵庫から出しておく

・酒類やフルーツに漬ける

・脂の部分も

食べ方の工夫

・たっぷり野菜と薬味

・とろみをつける

・よく噛む

お肉の保存方法

・冷凍

・冷蔵

・解凍

誰でもすぐに作れる簡単お肉メニュー

ハヤシライス

＜材　料＞　２人分

牛肉２００ｇ・・・食べやすいサイズに切る
玉葱１個・・・薄切り
人参1/4本・・・いちょう切り
きのこ・・・1/2パック
Ａ＝こめ油大さじ１・バター１０ｇ
小麦粉大さじ３
Ｂ＝水２と1/2カップ＋ブイヨンキューブ１個
Ｃ＝トマトケチャップ大さじ５＋ウスターソース大さじ２
塩・胡椒各少々

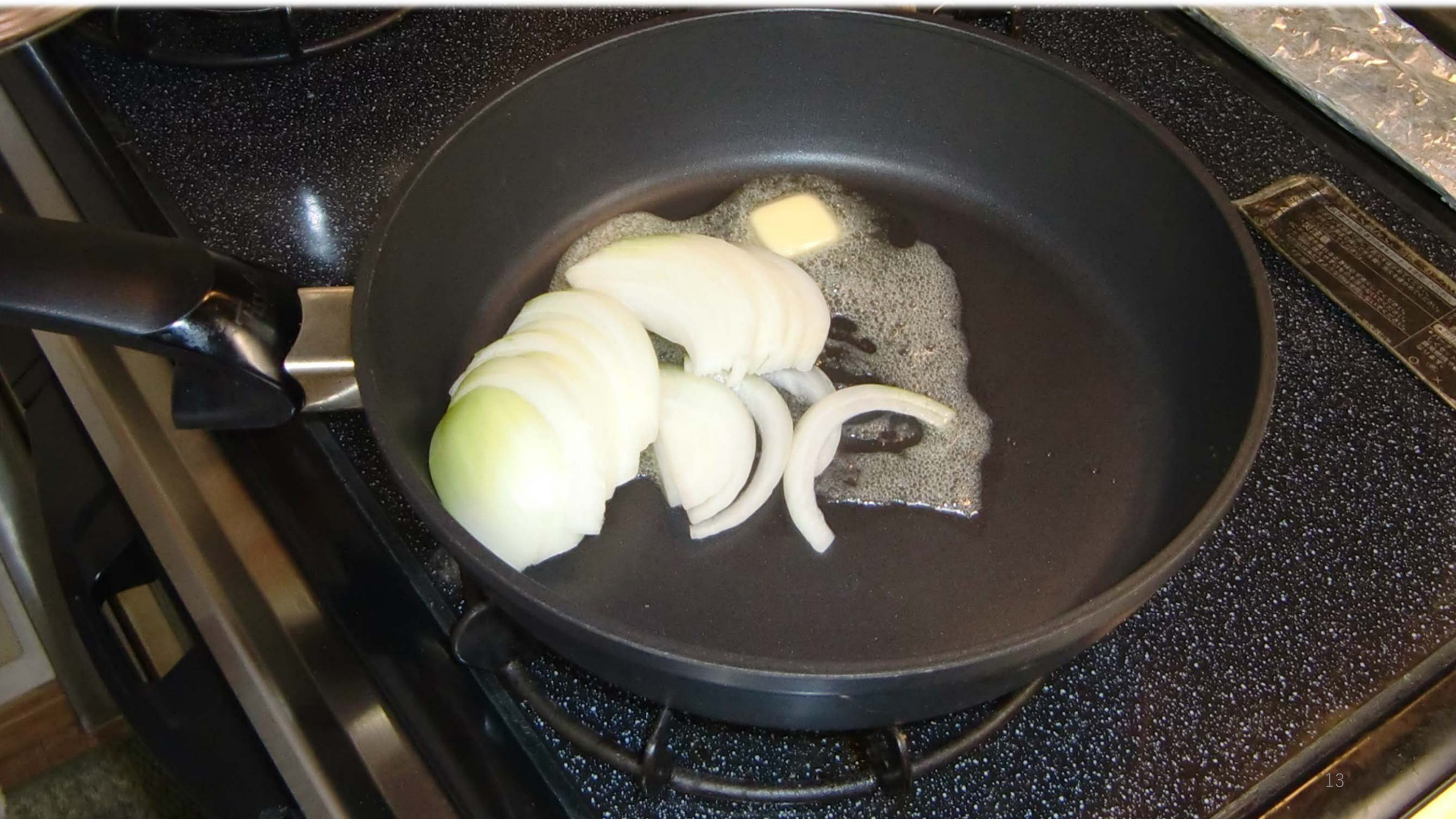
バターライス・・・温かいご飯２人分＋パセリ（みじん切り）少々
バター１０ｇ

＜　作り方　＞

1. フライパンにＡ＝こめ油大さじ１・バター１０ｇ
   を溶かして玉葱を色がつくまで炒めて人参と牛肉を加えて
   色が変わると小麦粉を振り入れてよく混ぜる。

2. ①にＢ＝水２と1/2カップ＋ブイヨンキューブ１個
   を少しずつ加えて煮立つときのこ1/2パック
   Ｃ＝トマトケチャップ大さじ５＋ウスターソース大さじ２を
   加えてとろみがつくと塩・胡椒で味を整える。

3.器にバターライスを盛り②をかけ仕上げる。



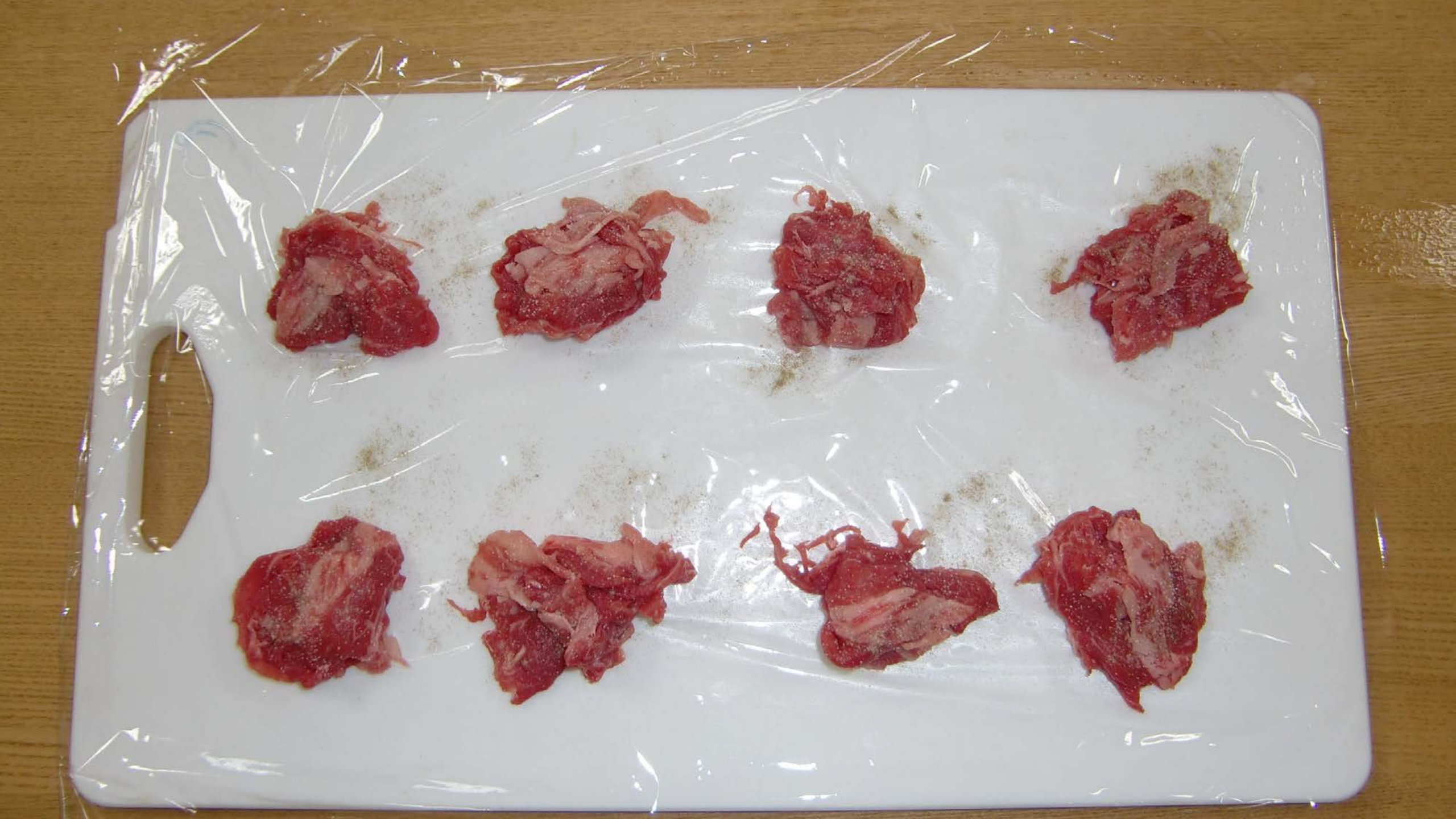
ハヤシライス

一口牛カツ

＜　一口牛カツ　＞

＜材　料＞２人分

牛　肉（切り落とし）２００ｇ・・・塩・胡椒で味付けして８等分に丸める
塩・胡椒各少々
衣＝天ぷら粉大さじ４＋水大さじ３
パン粉　　少々
Ａ＝トマトケチャップ大さじ１＋ウスターソース大さじ３
キャベツ（千切り）少々
こめ油適量



一口牛カツ

豚肉のチーズカツレツ

＜材　料＞　２人分

豚肉（生姜焼き用）４枚・・・２枚１組にして片面に塩・胡椒する
スライスチーズ２枚
Ａ＝天ぷら粉大さじ５＋水大さじ４・・・混ぜて衣にする

パン粉1/2カップ
こめ油適量
付け合わせ＝ベリーリーフやハーブミックス
トマト１個（１ｃｍ角切り）

Ｂ＝すだちまたはレモン汁・塩・胡椒・こめ油

おいしさ長持ち
こめ油
天然栄養成分含有
国産
TSUNO

＜　作り方　＞

1.　豚肉にチーズをのせて豚肉を重ねて
　天ぷら粉大さじ５＋水大さじ４で作った衣を絡め
　パン粉を付ける。を絡めてパン粉を付ける。

2. フライパンにこめ油を１ｃｍ程度入れて１を並べて
　両面こんがりと焼く。

3. 付け合わせ野菜をボウルにいれてスダチやレモンの汁
　塩・胡椒をかけて混ぜこめ油を回しかける

４. 器に②を盛って③を付け合わせにする。

豚肉のチーズカツレツ

豚丼

＜　豚丼　＞

＜材　料＞２人分

豚　肉（切り落とし）２００ｇ
玉　葱　　１/2個・・・薄切り
土生姜　　１０ｇ・・・細切り
卵　　２個
紅しょうが　　細切り 少量
Ａ＝水１００ｍｌ・昆布の細切り少々・砂糖・醤油各大さじ２
温かいご飯２膳分

豚丼

これからも
楽しく作って美味しく食べよう
お肉料理