

くまもと四季の食卓・冬

豊かな自然に育まれた、多種多様な農林畜水産物と、魅力的な食文化を誇る「食のみやこ熊本県」。
県広報紙「県からのたより」では、旬の食材を使った地産地消レシピを掲載していきます。

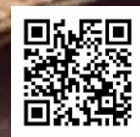


炊飯器で作る県産牛のローストビーフ

熊本の食材／熊本県産牛、蓮根、ブロッコリースプラウト

レシピの詳細はコチラから▼

クリスマスやお正月など、ご家族やご友人で集まる機会も多い季節です。
今回は、炊飯器を使って簡単に作れるローストビーフをご紹介します。
熊本県の牛肉を使用し、ポイントを押さえることでジューシーかつ旨みの詰まった
一皿に仕上がります。ぜひこの機会にチャレンジしてみてください。



cookpad



YouTube

うつわ/SHIGE YUKO PORCELAIN (天草市)

みなさん、
ぜひ食べてみて
はいよ～



熊本県知事
木村 敬

©2010 熊本県くまモン

〈材料：4人分〉
・県産牛もも塊肉…………… 250g
・サラダ油…………… 大さじ1/2
・熱湯…………… 1000cc
☆粒マスタードソース
・粒マスタード…………… 大さじ1
・酒…………… 大さじ1
・みりん…………… 大さじ1
・砂糖…………… 小さじ1
・しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
・おろしにんにく …… 小さじ1/2

ポイント 肉は常温に戻し、塩小さじ1/2～2/3をふって下味をつけてから焼く。

〈作り方〉

1. フライパンでサラダ油を熱し、牛肉を入れて転がしながら全体に焼き色をつける。
2. 焼いた肉を耐熱性のある保存袋に入れる。
3. 炊飯器に熱湯（1000cc）を注ぎ、肉の入った袋を入れる。袋が浮かないように上から皿をのせて、保温モードで30～40分低温加熱する。
※やけどに注意。火が入りすぎないよう、肉の大きさ・厚みによって時間を調整。
4. 袋ごと氷水に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。薄くスライスして盛り付ける。
5. 肉を焼いたフライパンの表面を軽く拭き、材料に記載の☆粒マスタードソースの各材料を加えて中火で2～3分煮詰める。ローストビーフにかけて完成。

県からのたよりをスマホでも▶
アプリ「カタログポケット」
多言語で配信中
Delivering Multi Languages



特集 県立高校で夢を叶える第一歩を！

●令和7年（2025年）12月18日発行 年4回発行（次回は2026年3月に発行予定）