

伝えて
いきなり!

滋賀の伝統料理

第59回 牛肉のしぐれ煮

滋賀県の肉牛は昔から主に滋賀県東部の蒲生・神崎・愛知の各郡（現在の近江八幡市、東近江市、竜王町など）において飼育されてきました。これらの地域は米の生産やその他の農業も盛んで、牛を肥育するための飼料と気候に恵まれたためともいわれています。

もれなく
30
ポイント



産直

|||| 冷蔵 毎週 企画 滋賀県・清水牧場・
むっちゃん牧場・下澤牧場

コープこだわり牛
こまぎれ 150g

100gあたり
本体 **466**円

赤身と脂身をうまく取り入れ1.5ミリ厚でこまぎれにしました。炒め物や肉じゃが、カレー等にどうぞ。

(交雑種) 本体 **698**円
消費期限: お届け日を含め4日 (税込 754円)

もれなく
10
ポイント



コープ
安心
野菜

漂白剤不使用

香りづけや薬味に

通常の土生姜より少し
辛い品種で、皮が赤っ
ぽいのが特徴です

産直

|||02 毎週 企画 高知県
四万十川源流水を守る会

西村さんの土しょうが
(無漂白) 100g前後

四万十川源流地域、きれいな環境で栽培される香り、風味ゆたかな土佐しょうがです。

本体 **100**円
(税込 108円)

作って
みて!

《材料》(2~3人分)

||||| 産直 コープこだわり牛こまぎれ 150g

89 生いもカット糸こんにゃく 150g

|||02 産直 西村さんの土しょうが 1/2片

A 砂糖 大さじ2+1/2
醤油 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ2

《作り方》

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り揃える。こんにゃくはゆでて空炒りする。土生姜はせん切りにする。
- ② 鍋にAを煮立てて牛肉を広げながら入れ、肉の色が変わったら土生姜とこんにゃくを加えて中火にし、落とし蓋をして4~5分煮る。時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰め、バットなどに広げて冷ます。

牛肉に糸こんにゃくを加えた
佃煮風のお惣菜です。

