

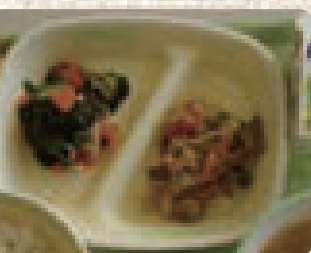
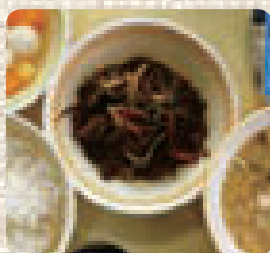
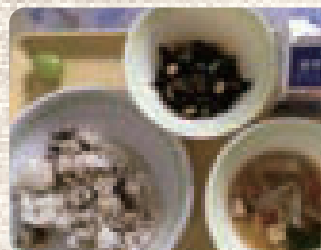
いわたの食を楽しもう!

学校給食

レシピ

いわて牛
普及推進協議会

いわてモ-!モ-!プロジェクト2021



ごあいさつ

いつも県産牛肉の消費拡大、食育活動の推進に御協力頂きありがとうございます。
また、令和2年度いわて和牛肉等販売促進緊急対策事業にご協力いただき重ねて
感謝申し上げます。

この度、皆様に調理頂いたレシピを集めて、レシピ集を作成することにいたしました。

このレシピ集によって給食における牛肉調理のレパートリーの

拡大だけではなく、関係者の皆様が情報交換をする

キッカケにして頂けたら幸いです。

ぜひご活用ください。



牛の産地、岩手を盛り上げる 情報発信プロジェクト!

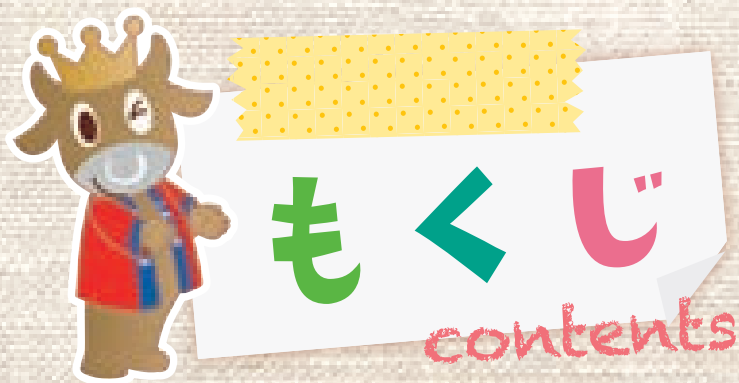
全国有数の牛の産地として知られるだけでなく、昔から牛と人との関わりが深い岩手。丑年に合わせて、県が中心となり関係団体と一緒に「いわてモー!モー!プロジェクト2021」を実施。「うし」をテーマに岩手を盛り上げながら、国内外に元気を発信中!

 YouTube

ガンライザーと学ぼう!
安全安心!
おいしい いわて牛



実施期間: 令和3年1月~12月
主体: いわて牛普及推進協議会(岩手県農林水産部流通課)
■詳細はホームページをチェック! <http://www.iwategyu.jp>



P.4	いわて牛とは	
P.5	いわて短角牛のちらし寿司	盛岡市立厨川小学校 工藤 梢
P.6	いわて牛の炊き込みご飯	宮古市立学校重茂給食センター 沢里舞帆
P.7	いわて牛ステーキ(スペシャルバージョン)	盛岡市立緑が丘小学校 村山枝利
P.8	地元の贅沢ステーキ給食	花巻市立湯本小学校 西館佐知子
P.9	いわて南牛ステーキ(平泉たまねぎソース)	平泉町立平泉小学校 菅原亜希子
P.10	いわて牛の焼き肉丼	大船渡市立北部学校給食センター 千葉美穂
P.11	プルコギ	久慈市学校給食センター 後藤優加
P.12	いわて短角牛の白滝チャプチェ	岩泉町立岩泉小学校(岩泉町立学校給食共同調理場) 藤島子規
P.13	アスパラの牛肉巻き	奥州市立水沢南小学校 小野寺真由美
P.14	はと麦入りハンバーグ(りんごソースがけ)	奥州市立前沢中学校 中村 恵
P.15	いわて南牛ときのこのオイスターソース炒め	一関市立一関東中学校 佐々木亜喜子
P.16	ビーフストロガノフ Pasta 添え	宮古市立学校田老給食センター 山本真紀子
P.17	二戸市と九戸村のコラボレーションでうまさ倍増「ぎゅ〜(牛)っと煮」	九戸村学校給食センター 小笠原美保子
P.18	もちもち牛のしぐれ煮	紫波町立日詰小学校 小笠原美和
P.19	にらチャプチェ	洋野町立種市中学校 小屋畑知美
P.20	いわて牛のすき焼き風煮	大船渡市立北部学校給食センター 刈谷久美子
P.21	ビーフシチュー	一関市西部第二中学校給食センター 菊地美和子
P.22	カルビクッパスープ	八幡平市立西根中学校 奥山暁辰
P.23	いわて牛のハッシュドビーフ	岩手町立学校給食センター 小原由美子
P.24	ギネスシチュー	西和賀町立沢内小学校 中野千春
P.25	ビーフストロガノフ風トマト煮込み	盛岡市立北厨川小学校 吉田亜希子
P.26	いわて短角牛丼	二戸市立御返地小学校 倉石綾美
P.27	雫石牛ビビンバ	雫石町立雫石小学校 戸田美幸

いわて牛とは？

岩手県内で生産された黒毛和種で、歩留等級「B」以上、肉質等級「3」以上の霜降り牛肉のことです。

全国肉用牛枝肉共励会において、全国最多11回の日本一に輝いている日本最高級のブランド牛です。



格付け基準

歩留等級	肉質等級				
	低				高
A	1	2	3	4	5
B	1	2	3	4	5
C	1	2	3	4	5

いわて牛
 ●肉質等級とは「牛肉の色沢」「牛肉の締まりときめ」「脂肪の色沢と質」「脂肪交雑(脂肪の入り具合)」の4つを総合的に評価したランクのこと。
 ●歩留等級とはその牛からどのくらい商品となる牛肉が取れるのかを評価したランクのこと。

霜降りが特長の品質が高いお肉だよ。



※石記以外の地域銘柄牛や個別銘柄牛も、基準を満たしている場合、いわて牛に含まれます。



銘柄牛	産地市町村
◆ いわて南牛	一関市 平泉町
◆ いわて江刺牛	奥州市江刺
◆ 前沢牛	奥州市前沢
◆ いわて奥州牛	奥州市 (前沢・江刺を除く) 金ヶ崎町
◆ いわてきたかみ牛	北上市
◆ 岩手しわもちもち牛	紫波町
◆ いわて雲石牛	雲石町
◆ いわて八幡平牛	八幡平市

左記のブランド牛の総称が「いわて牛」です。
いわて牛の地域銘柄



おいしくてヘルシーな赤身肉なんだね。

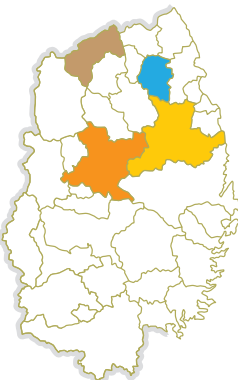
黒毛和種と違い、霜降りの入らない赤身肉が特徴。オメガ3脂肪酸のバランスが良くヘルシーです。



それでは
いわて短角牛って何のこと？

日本短角種は、和牛4品種のひとつです。

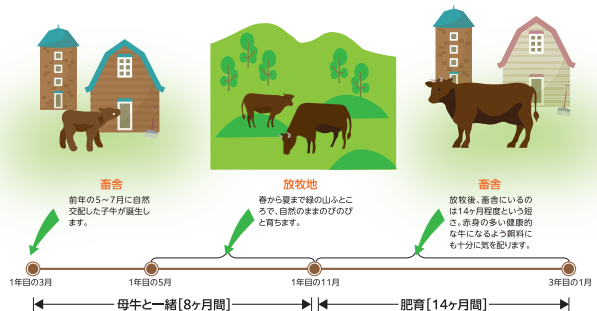
(他は黒毛和種・褐毛和種・無角和種)



銘柄牛	産地市町村
◆ もりおか短角牛	盛岡市
◆ 二戸短角牛	二戸市
◆ いわいずみ短角牛	岩泉町
◆ いわてくじ山形村短角牛	久慈市山形村

左記のブランド牛の総称が「いわて短角牛」です。
いわて短角牛の地域銘柄

いわて短角牛が育つまで





いわて短角牛のちらし寿司

盛岡市立厨川小学校
工藤 梢

**アピール
ポイント!**

お肉の強い旨味があり、
食べ応えのある短角牛を
酢飯と合わせ、さっぱりと
仕上げました。
千切りのたくあんも
アクセントです!

レシピ

材 料 (1人分)

精白米	60g	いわて短角牛もも肉	20g	B こいくちしょうゆ	1.5g
強化米	0.2g	ごぼう	5g	本みりん	1.5g
だしこんぶ	0.1g	干しいたけ	0.5g	清酒	1g
A 穀物酢	5g	にんじん	3g	三温糖	0.5g
三温糖	2.5g	おろししょうが	0.5g	水	10g
食塩	0.5g	ごまあぶら	0.5g	たくあん千切り(無漂白)	5g
				白ごま	1g

- 作り方**
1. こんぶを入れて炊飯し、Aのすし酢を混ぜ合わせ、酢飯をつくる。
 2. にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけはスライスにする。
 3. いわて短角牛と2をごま油としょうがで炒め、Bの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
 4. 1の酢飯と3の具材と千切りたくあん、白ごまを混ぜ合わせる。



いわて牛の炊き込みご飯

宮古市立学校
重茂給食センター
沢里 舞帆

アピールポイント!

ごぼうとしょうがが肉の臭みを消し、肉のうまみを存分に味わうことのできるごはんです。肉が固くなりすぎないように、具をあとから混ぜるのもポイントです。

レシピ

材 料 (1人分)

精白米	70g	いわて牛もも肉	23g	三温糖	0.4g
麦	5g	ごぼう	5g	みりん	3g
A 酒	3g	サラダ油	1g	濃口しょうゆ	3g
液体昆布だし	0.5g	酒	1g		
濃口しょうゆ	1.5g	おろししょうが	0.4g		

作り方

1. 米をとぎ水につけておく。Aの調味料と水を加え炊飯する。
2. ごぼうはさがきに切る。
3. 牛肉に酒としょうがを加えサラダ油で炒める。
4. ごぼうを加えさらに炒める。
5. 三温糖、みりん、しょうゆを加え、煮詰める。
6. 炊きあがったごはんにごぼうを加えて混ぜたら出来上がり。



いわて牛ステーキ(スペシャルバージョン)

盛岡市立緑が丘小学校
村山 枝利

アピールポイント!

岩手県産牛のおいしさを十分に噛みしめてほしいと願い、加熱しても固くなりづらいひれの部分を使用しました。

“脂肪が少なく赤身の多いヘルシーな肉”という、岩手の牛肉の良さを伝えることができます。

子供たちは、牛肉を噛みしめながら、岩手県の良さも噛みしめていました。「また食べたい!」「岩手っていいね!」という声がたくさん聞かれました。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて牛ヒレ肉	80g	赤ワイン	4g	A すりおろしりんご	4.5g
塩	少々	みりん	4g	おろしにんにく	0.3g
こしょう	少々			濃口醤油	4g
				マーガリン(乳不使用)	0.8g

作り方

1. 牛ひれ肉は塩こしょうをさっとふり焼く。
2. 赤ワインとみりんを1/3位まで煮詰める。
3. 2にAを加える。
4. 焼いた牛ひれ肉に3をかける。



地元の贅沢ステーキ給食

花巻市立湯本小学校
西館 佐知子

アピールポイント!

給食でステーキを食べてみたい、という声が以前からあり、今回の事業で実現することができました。地元のおいしい黒毛和牛をステーキにした、贅沢な給食です。

レシピ

材料 (1人分)

いわて牛	60g(30g×2枚)	★ステーキソース	
塩	0.5g	醤油	5g
こしょう	少々	酒	1g
		砂糖	0.6g
		肉を焼いた汁	5g
		みりん	1g

- 作り方**
1. 牛肉に塩、こしょうをふり、170℃のオーブンで中心温度が上がるまで焼く。
 2. なべにステーキソースの材料を入れて、かるく煮詰める。
 3. バットに並べた牛肉に、②のソースをかける。



いわて南牛ステーキ(平泉たまねぎソース)

平泉町立平泉小学校
菅原 亜希子

アピールポイント!

平泉町産のたまねぎを使い、いわて南牛をよりおいしく食べられるようなソースを考えました。地域の特産をたっぷりいただくことができ、子どもたちにも先生方にも好評でした。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて南牛(肩ロース)50g	★たまねぎソース	A おろしにんにく-----0.3g
塩-----0.25g	たまねぎ-----10g	酒-----1g
こしょう-----0.02g		はちみつ-----1g
		三温糖-----0.3g
		米酢-----0.3g
		こいくちしょうゆ---2.5g
		みりん-----0.7g

- 作り方**
1. いわて南牛に塩こしょうをして焼く。(スチームコンベクションオーブン200℃ 50%)
 2. すりおろした玉ねぎとAの調味料をあわせて、玉ねぎの甘みが出るまでコトコトと煮る。
 3. 焼き上がったステーキに②のソースをかけてできあがり。



いわて牛の焼き肉丼

大船渡市立
北部学校給食センター
千葉 美穂

アピールポイント!

県産りんごを加えた甘口のたれがごはんによく合います。
パプリカやキャベツなど野菜も一緒においしく食べられます。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて牛サーロイン 40g	豆板醤 ----- 0.2g	キャベツ ----- 18g
A 濃口しょうゆ ----- 1.5g	玉ねぎ ----- 15g	パプリカダイス(3色) --- 7g
酒 ----- 1g	A みそ(八木澤) ----- 3.7g	すりごま(白) ----- 1.2g
みりん ----- 1g	コチジャン ----- 0.5g	
おろししょうが ----- 0.6g	濃口しょうゆ ----- 1.2g	
おろしにんにく ----- 0.6g	すりおろしりんご ----- 3g	
	三温糖 ----- 0.9g	

作り方

1. いわて牛にAで下味をつける。
2. キャベツとパプリカは下茹でしておく。
3. 1をにんにく、しょうが、豆板醤と一緒に炒め、玉葱も加えて炒め合わせる。
4. Bを入れ、下茹でしたキャベツとパプリカを加える。
5. 仕上げにすりごまを入れる。



プルコギ

久慈市
学校給食センター
後藤 優加

アピールポイント!

色どりがとてもカラフルな炒め物です

レシピ

材 料 (1人分)

いわて牛もも肉	18g	A おろししょうが	0.2g	玉ねぎ	10g
いわて牛バラ肉	18g	おろしにんにく	0.2g	カラーピーマン	10g
		すりおろしりんご	3g	たけのこ水煮(織切)	8g
		しょうゆ	1g	長ねぎ	7g
		豆板醤	0.3g	ごま油	0.5g
		甜面醬	0.3g		
		砂糖	1.4g		
		赤みそ	2g		

- 作り方**
1. 玉ねぎは薄切り、ピーマンはヘタと種を取り、5mm幅の織切り、長ねぎは斜め切りにしておく。
 2. 牛肉にAの調味料をもみ込んで30分くらい漬けておく。
 3. 鍋にごま油を熱し、玉ねぎを入れ炒め、しんなりしてきたら、2を汁ごと加え炒める。牛肉の色が変わったら、たけのこ、長ねぎ、ピーマンを加え炒める。



短角牛の白滝チャプチェ

岩泉町立岩泉小学校
(岩泉町立学校給食共同調理場)
藤島 子規

アピールポイント!

本来、韓国料理のチャプチェは春雨で作りますが、春雨の代わりに白滝で作りました。時間が経っても白滝なので麺が伸びず固まらず扱いやすいです。また、牛肉のうま味が野菜と混じりあい、野菜が苦手な子供でも食べやすくなっています。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて短角牛 (1cm棒状カット) ----- 30g	しめじ ----- 5g	酒 ----- 1g
ごぼう(ささがき) ----- 13g	たけのこ水煮千切り 10g	濃口醤油 ----- 2g
にんじん(千切り) ----- 8g	サラダ油 ----- 0.8g	三温糖 ----- 2g
ピーマン (4mm幅スライス) ----- 8g	すりおろし生姜 ----- 0.3g	中華顆粒だし ----- 1g
白滝 ----- 15g	すりおろしにんにく 0.3g	ごま油 ----- 0.3g

作り方

1. ピーマンは下茹でをしておく。
2. サラダ油にすりおろし生姜、すりおろしにんにくを炒め、香りが付いたら短角牛を炒める。
3. 野菜は、ごぼう、にんじん、白滝、しめじ、たけのこと硬い物から順に炒めていく。
4. ごま油以外の調味料を入れ、更に炒める。
5. 下茹でしたピーマンを入れ、更に炒める。
6. 最後に、風味づけにごま油を回しかける。



アスパラの牛肉巻き

奥州市立水沢南小学校
小野寺 真由美

アピールポイント!

旬のアスパラガスをさらに美味しく味わってほしいと思ひ、まるまる1本、牛肉で巻いて作りました。

アスパラガスと牛肉どちらのおいしさも味わえる贅沢な一品です。

レシピ

材 料 (1人分)

アスパラガス	1本	きび砂糖	1.5g
いわて牛薄切り肉	1枚(約40g)	濃口醤油	3g
		本みりん	1g
		清酒	1g

- 作り方**
1. 調味料を混ぜ合わせ、牛肉を30分以上漬け込む。
 2. アスパラガスは下を切り落とし、水洗いする。
 3. オーブンを200℃に予熱する。
 4. アスパラガスに1の牛肉を巻き、オーブン200℃ 10～15分焼く。



はと麦入りハンバーグ(りんごソースがけ)

奥州市立前沢中学校
中村 恵

アピールポイント!

前沢牛と県産豚肉のハンバーグの中に、奥州市産(衣川)のはと麦を入れて食感を楽しめるようにしました。いつも産直で利用しているりんご、玉ねぎを使ったソースで、地元のおいしさがたっぷり味わえる主菜にしました。

作り方 ★ハンバーグ

材 料 (1人分)

★ハンバーグ	★ソース		
前沢牛ひき肉 25g	牛乳 ----- 1g	りんご ----- 15g	三温糖 ----- 0.5g
県産豚ひき肉 20g	卵 ----- 5g	玉ねぎ ----- 8g	中濃ソース --- 0.4g
はと麦 ----- 3g	塩 ----- 0.3g	油 ----- 0.8g	片栗粉 ----- 0.3g
玉ねぎ ----- 20g	こしょう --- 0.02g	しょうゆ ----- 1g	水 ----- 8g
パン粉 ----- 3g		スープストック 0.8g	

- 鍋に湯をわかし、はと麦を15分くらいゆでる。
- 玉ねぎをみじん切りにする。
- 肉、玉ねぎ、はと麦、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょうを混ぜてこね、成形する。
- 200℃のオーブンで15分焼く。

★ソース

- 玉ねぎをみじん切りにする。りんごは皮ごとすり下ろす。
- 玉ねぎを油で炒める。玉ねぎが透明になるまでよく炒める。
- すりおろしたりんご、三温糖、水を入れてこげないようにかき混ぜながら5分程度煮る。
- しょうゆ、スープストック、中濃ソースをいれて味を調える。
- 配缶時につけやすいように、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



いわて南牛ときのこのオイスターソース炒め

一関市立一関東中学校
佐々木 亜喜子

アピールポイント!

牛肉は意外と
かみごたえがあるため、
食べやすいように
細切りで使用した。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて南牛もも肉(細切り)	40g	★調味料	
しめじ	10g	冷凍おろしにんにく	0.3g
にんじん	6g	オイスターソース	1.8g
玉ねぎ	15g	こいくちしょうゆ	1.5g
ピーマン	6g	酒	1g
冷凍エリンギ(スライス)	8g	ごま油	0.15g
油	0.85g		

作り方

1. にんじん・ピーマンは千切り、玉ねぎは5mm幅にスライスする。
2. 油で、いわて南牛をしっかり炒める
3. にんじん、しめじ、冷凍エリンギ、玉ねぎを加えて炒める。
4. 肉と野菜に火が通ったら、調味料を入れて味付けをする。
5. 最後にピーマンを入れてしっかり炒めて完成。



ビーフストロガノフパスタ添え

宮古市立学校
 田老給食センター
 山本 真紀子

アピールポイント!

岩手県産黒毛和牛を使用したロシア料理「ビーフストロガノフ」です。黒毛和牛は和牛の中の品種のひとつです。野菜で使っているマッシュルームは、八幡平の地熱を利用して生産されたものです。岩手県では、豊かな自然の恵みを受けてたくさんの農林水産物があることを栄養ひとロメモや食育だより等で発信しました。

レシピ

材 料 (1人分)

牛肉こま切れ	40g	トマトケチャップ	8g	コンソメ	0.1g
赤ワイン	少々	トマトピューレー	6g	塩、こしょう	少々
玉ねぎ	40g	デミグラスソース	6g	生クリーム	1g
マッシュルームスライス水煮	8g	中濃ソース	1g	おろしにんにく	0.2g
薄力粉	1.4g	三温糖	1g	油	1g

作り方

1. 牛肉に赤ワインをふり、30分くらいつけておく。
2. 鍋または深めのフライパンに油を熱し、おろしにんにくを炒め、香りを出す。
3. 1の肉を炒め、薄力粉をグマにならないよう、少しずつ振り入れる。
4. 短めのせん切りにした玉ねぎとマッシュルームも炒める。
5. ケチャップ、ピューレー、デミグラスソース、中濃ソース、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえ、牛肉、野菜、調味料がなじむように煮込む。
6. 5を煮込んだ後、鍋肌から生クリームを入れてできあがり。



二戸市と九戸村のコラボレーションでうまさ倍増「ぎゅ〜(牛)っと煮」

九戸村学校給食センター
小笠原 美保子

アピールポイント!

三戸市の給食でだしていた「ぎゅ〜っと煮」に、九戸産の甘茶をいれてさらに“甘さ”と“うまさ”を倍増して作りました。

レシピ

材 料 (1人分)

和牛もも肉 (いわて短角牛赤肉) 35g	にんじん ----- 8g	三温糖 ----- 0.6g
濃口しょうゆ ----- 0.8g	ごぼう ----- 10g	酒 ----- 1.3g
酒 ----- 0.8g	冷凍カットいんげん ----- 5g	甘茶パウダー ----- 少々
冷凍里芋 ----- 20g	濃口しょうゆ ----- 3g	

- 作り方**
1. にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき切りにする。
 2. 牛もも肉をしょうゆと酒で下味をつけながら炒める。
 3. 2ににんじんとごぼうを加えてさらに炒める。
 4. 里芋といんげん、しょうゆ、三温糖、酒、甘茶パウダー、水(分量外)をいれ煮込む。



もちもち牛のしぐれ煮

紫波町立日詰小学校
小笠原 美和

アピールポイント!

牛肉と相性の良いごぼうや町内産のしいたけを組み合わせている。マロニーを加えることで肉の旨味が出た煮汁も全て味わうことができる料理になっている。

レシピ

材 料 (1人分)

紫波もちもち牛 もも肉スライス	20g	たまねぎ	20g	★調味料	
おろししょうが	0.3g	マロニーカット	3.0g	三温糖	1.0g
酒	2g	干しいたけスライス	0.4g	濃口醤油	2.5g
ごぼう(斜めカット)	15g	冷凍いんげんカット	10g	みりん	2.0g
にんじん	15g	だし汁	適量	白いりごま	1.5g

作り方

1. にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。
2. マロニーは下茹でしておく。
3. 牛肉は、おろししょうがと酒で炒める。
4. 野菜、だし汁を入れて煮る。
5. 調味料を入れ、火が通ったら2を入れて煮汁を含ませる。
6. 白いりごまを入れて仕上げる。



にらチャプチェ

洋野町立種市中学校
小屋畑 知美

アピールポイント!

牛肉のうま味が
春雨にしみこんで、
ご飯が進むメニューです。

レシピ

材 料 (1人分)

牛肉(ひき肉) ----- 20g	にんじん ----- 10g	★調味料
酒 ----- 0.7g	にら ----- 6g	砂糖 ----- 1g
おろしにんにく ----- 0.2g	もやし ----- 10g	しょうゆ ----- 2g
おろししょうが ----- 0.2g	たけのこ千切り ----- 10g	テンメンジャン ----- 1g
油 ----- 0.3g	春雨 ----- 7g	ごま油 ----- 0.3g
		白ごま ----- 1g

作り方

1. 牛肉に酒をふっておく。
2. にんじんは千切り、にらは3cmぐらいに切る。春雨はもどして4cmに切る。
3. 鍋に油を熱し、牛肉、おろししょうが、にんにくを炒め、にんじん、たけのこ、もやし、にらの順で炒め、調味料を加え、最後に春雨を加え水分を吸わせながら炒め、ごま油、白ごまを加える。



いわて牛のすき焼き風煮

大船渡市立
北部学校給食センター
刈谷 久美子

**アピール
ポイント!**

野菜と県産和牛の甘味が
だしとよく合います。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて牛もも肉	40g	しらたき	10g	焼き豆腐	20g
A 酒	1.5g	★調味料		しゅんぎく	5g
三温糖	0.5g	三温糖	0.5g	はくさい	15g
濃口しょうゆ	1.2g	本みりん	0.5g	ねぎ	5g
にんじん	10g	濃口しょうゆ	5g		
たまねぎ	15g				

- 作り方**
1. いわて牛に下味をつけておく。
 2. だしをとり、材料を順番に入れて煮る。
 3. 調味料、焼き豆腐、葉物野菜を入れて煮る。
 4. 仕上げにねぎを入れひと煮立ちさせる。



ビーフシチュー

一関市西部
第二学校給食センター
菊地 美和子

アップル ポイント!

提供いただいた牛肉を味わって
食べてもらいたいと思い、いわて
南牛を少し大きめの角切りにして、
食べ応えがあるように工夫しまし
た。支援をいただいてたくさん
牛肉を使用できたからこそできた
提供の仕方です。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて南牛もも肉	40g	冷凍ソテーオニオン	5g	トマトケチャップ	2g
クッキングワイン(赤)	1.5g	冷凍トマトピューレ	3g	デミグラスソース	2g
玉ねぎ	45g	冷凍カットインゲン	5g	ビーフシチュールー	7g
にんじん	10g	オリーブ油	1g	食塩	0.08g
じゃがいも	40g	コンソメ粉末	0.08g	コショウ	0.03g
マッシュルーム水煮(スライス)	5g				

作り方

1. 玉ねぎとじゃがいもは角切り、にんじんは厚めのいちょう切りにし、ソテーオニオンとトマトピューレは解凍しておきます。
2. オリーブ油の1/2の量で牛肉を炒めます。そこに、赤ワインとコショウを加え、さらに炒めます。牛肉に火が通ったら一度ボールに取り出します。
3. オリーブ油の残り1/2の量で、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒めていき、全体がなじんだら水とコンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
4. 3にソテーオニオン、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトケチャップを加え、さらに煮ます。
5. 4に炒めておいた牛肉といんげんを加え混ぜ合わせます。
6. 5にデミグラスソース、ビーフシチュールー、塩で味を調べて出来上がりです。



カルビクッパスープ

八幡平市立西根中学校
奥山 暁辰

アピールポイント!

牛肉と野菜の出汁がでた
おいしいスープになりました。
ごはんを汁に入ると韓国料理
のクッパになります。
八幡平市は、ご飯を持参して
いるので、冷めたごはんを
温かいスープに入れて
食べる事ができました。

レシピ

材 料 (1人分)

八幡平牛もも肉 こま切れ	----- 20g	生しいたけ	----- 5.0g	濃口しょうゆ	----- 2g
清酒	----- 1.2g	にんじん	----- 6.0g	本みりん	----- 1.7g
濃口しょうゆ	----- 0.4g	だいこん	----- 16g	三温糖	----- 0.2g
おろしにんにく	----- 0.6g	たまねぎ	----- 15g	食塩	----- 0.08g
ごま油	----- 0.6g	長ねぎ	----- 6g	液卵	----- 12g
		鶏がらスープの素	----- 1.5g		

- 作り方**
1. 牛肉に清酒、しょうゆ、にんにくで下味をつけ、ごま油でよく炒める。
 2. しいたけは2mmスライス、にんじんとだいこんは短冊切り、たまねぎは3mmスライス、ねぎはななめ3mmに切っておく。
 3. 加水して野菜を煮る。
 4. 調味料を加えて味を調えたら、液卵を流し込む。



いわて牛のハッシュドビーフ

岩手町立
学校給食センター
小原 由美子

アピールポイント!

岩手県産の牛肉で作るハッシュドビーフは、肉が柔らかくてコクがありとてもおいしいです。ごはんの残量もグッと少なくなります。

レシピ

材料 (1人分)

いわて牛もも肉	35g	(冷)グリーンピース	5g	生おろしにんにく	0.2g
たまねぎ	30g	完熟トマトのハヤシフレーク	10g	生おろししょうが	0.2g
にんじん	14g	ハウス ハヤシフレーク	8g	赤ワイン	1g
じゃが芋	30g	デミグラスソース	3g		
水煮マッシュルーム	6g	ウスターソース	2g		

作り方

1. たまねぎは薄切り、にんじんは厚めのいちょう切り、じゃがいもは1.5cm角切りにする。
2. 牛肉を炒めて温度を確認する。
3. たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、加水して煮る。
4. マッシュルーム、グリーンピースも煮る。
5. 調味料を加えてよく煮込む。
6. 調味して、仕上がり温度を確認する。



ギネスシチュー

西和賀町立沢内小学校
中野 千春

アピール ポイント!

世界の料理「アイルランド」の日に提供したメニューです。本来は本場のギネスビールをたくさん使いますが、ごく少量にし、ビーフシチューのように食べやすく仕上げました。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて短角牛(角切) 40g	有塩バター ----- 1g	ハヤシルウ ----- 15g
たまねぎ ----- 30g	おろしにんにく ----- 1g	デミグラスソース ----- 5g
にんじん ----- 15g	ギネスビール ----- 1g	りんご果汁 ----- 2g
かぶ(根) ----- 25g		

作り方

1. たまねぎ、かぶは角切り、にんじんは乱切りにする。
2. 鍋にバターとにんにくを入れ、牛肉を炒める。ビールも入れアルコール分を飛ばす。
3. たまねぎ、にんじんも入れて炒め、水を加えて煮る。
4. ルウとデミグラスソースで味を整え、仕上げにりんご果汁を入れてさっぱりめに仕上げる。



ビーフストロガノフ風トマト煮込み

盛岡市立北厨川小学校
吉田 亜希子

アピールポイント!

ホテルメトロポリタン盛岡副総料理長の狩野美紀雄シェフからアドバイスをいただきました。玉ねぎをしっかり炒めて甘味を出し、牛肉の旨みがトマトの酸味と馴染むよう、よく煮込みました。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて牛もも肉 こま切れ	60g	玉ねぎ	50g	トマトケチャップ	2g
おろしにんにく	0.4g	マッシュルームスライス	8g	赤ワイン	1g
白こしょう	少々	マイルドデミグラスソース	10g	無塩バター	1g
塩	0.4g	ダイストマト	20g	チキンコンソメ	0.8g
小麦粉	2g	トマトソース	10g	三温糖	0.2g

- 作り方**
1. 牛肉に、おろしにんにく、白こしょう、塩をもみこみ下味をつける。
 2. 小麦粉をまぶし、バターと赤ワインで炒める。
 3. 別の釜で玉ねぎに甘味がでるまでよく炒める。
 4. 3に2をくわえ、ソースなどを入れて煮込む。



いわて短角牛丼

二戸市立御返地小学校
倉石 綾美

アピールポイント!

短角牛は、日本で生産される牛肉のわずか0.5%程度です。二戸市は短角牛の希少な生産地で、仔牛の繁殖から肥育まで一貫して行っています。肉質は、脂肪分が少なく赤身肉の旨み特徴なので、かむほどに味わいがあります。給食では、短角牛の特徴を活かして牛丼の他にもビーフシチュー等の煮込み料理にも使用しています。児童生徒に人気の献立です。

レシピ

材 料 (1人分)

いわて短角牛 薄切り	40g	だしパック	2g	本みりん	2.5g
玉ねぎ	55g	濃口しょうゆ	8g	三温糖	0.28g
糸こんにゃく	10g	清酒	3g	和風だし	0.2g
生椎茸	7g				

作り方

1. 玉ねぎは少し厚めの薄切りにする。生椎茸は薄切りにする。糸こんにゃくは下茹でをしておく。
2. 釜で牛肉を炒め、1の野菜を炒める。
3. だし汁を2に入れて煮る。糸こんにゃくも一緒に煮る。
4. 調味料を入れて煮込む。



栗石牛ビビンバ

栗石町立栗石小学校
戸田 美幸

レシピ

材 料 (1人分)

A 精白米 ----- 65g	A おろし生姜 ----- 0.5g	B 大豆もやし --- 10g	B 淡口醤油 --- 2.0g
強化米 ----- 0.17g	三温糖 ----- 0.5g	もやし ----- 15g	鶏ガラスープの素 0.3g
料理酒 ----- 0.5g	ごま油 ----- 0.5g	ほうれんそう 10g	白いいごま --- 0.3g
濃口醤油 ----- 1.5g	濃口醤油 ----- 2.5g	にんじん ----- 5g	食塩 ----- 0.1g
栗石牛肩ロース細切り 40g	テンメンジャン 1.0g	ごま油 ----- 0.3g	C 錦糸卵 ----- 35g
国産ぜんまい水煮 15g	コチジャン ----- 0.3g		
おろしにんにく 0.2g			

アピールポイント!

栗石牛の肩ロース肉を贅沢に使ったビビンバです。栗石牛のうまみを十分に味わうことができ、子どもたちも感激しながら食べた給食です。

作り方 ★牛混ぜご飯(A)

1. 洗米し、料理酒と醤油を加えて炊飯する。
2. 鍋にごま油をしき、にんにく・しょうがを入れて炒め、香りを出し、牛肉を加えてよく炒める。
3. ぜんまいを加えて更に炒め、残りの調味料で味付けする。
4. 炊きあがったご飯に、3を混ぜる。

★野菜のナムル(B)

1. 野菜はそれぞれ茹で、冷却する。
2. 調味料であえる。

★錦糸卵(C)

錦糸卵を加熱する。

★盛り付け

混ぜご飯を皿に盛り付け、野菜と錦糸卵をトッピングする。よく混ぜ合わせて食べる。

いわて牛普及推進協議会

岩手県盛岡市内丸10-1 岩手県農林水産部流通課内
tel.019-629-5735 fax.019-623-0201