

みんな大好き あっという間の牛丼



原料	分量
牛こま切れ	適量
玉ねぎ	適量
生姜すりおろし	お好みで
水	⑤～⑥
めんつゆ	①



玉ねぎをくし切りにする。玉ねぎを半分に切り、芯の部分から包丁を入れてくし切りにしていきます。

芯の部分にも栄養がたっぷりあります。煮て使う時は、舌あたりなども気にならないので、一緒に調理しましょう。



鍋にめんつゆと水を1：5～6の割合で入れて沸騰させる。

量は、牛肉がしっかり浸かるくらい。肉が多めの場合、脂身の多い部位を使う場合、濃いめの味が好きな場合は1：5。赤身の部位を使う場合、玉ねぎ少なめ、薄めが好きなら1：6にすると良いでしょう。

(おろし生姜を入れたい場合は、ここで入れる)

牛肉を入れ、灰汁が出てきたらすくう。



牛肉の灰汁をすくったら、玉ねぎを投入。

一度沸騰したら、中～弱火で煮ていく。

玉ねぎが柔らかくなったら火を止める。



一度、常温に冷めるまで起くと味が良く染みます。

すぐに食べる場合は、煮る時間を少し長くとお肉に味を含ませた方が美味。

牛丼のアレンジ



温泉卵

牛丼にあったら嬉しい♪温泉卵。鍋に水と生卵を入れて、中火にかける。水の温度が70度になったら火を止め、その後は65度を維持するようにして、30分置く。途中で温度が下がったら、時々火をつけるなどして、65度を維持する。30分たったら、流水で冷やす。ヒビが入らなければ2~3日は持つ。めんつゆ：水=1：10を作っておけば、おかずの一品にも。



肉うどん

牛丼の汁を水で薄めて温める。
茹で上がったうどんを入れ、肉を乗せてネギを散らして完成。
温泉卵や、生卵を入れても美味。



卵とじ

汁をひたひたくらいに減らしてから沸騰させ、溶き卵を流し入れて卵でとじる。牛丼そのままでも良いし、好みの野菜を足してボリュームアップして煮て、卵どじにしてもOK。ごぼうのささがきを入れて、柔らかく煮てから卵とじにすれば、牛肉の柳川鍋風



豚丼

吉○家のような豚丼、これもお肉を牛→豚に帰るだけでできてしまいます♪牛はコスト的に・・・なんて時は、豚にしちゃいましょう！もも肉やロースだとパサパサしやすいので、適度に油の入った、豚バラ肉や豚肩ロースを選ぶと美味しくできます。
青ネギや卵を乗っけても美味しい♪



炊き込みご飯

牛丼の汁は、牛と玉ねぎの出汁が染み出た美味しいだし。使わない手はありません♪牛丼を食べ終わった汁を倍に薄めて、ご飯を炊く時にお水の代わりに使ってみて！お家にある野菜を、なんでもいので小さく切って一緒に炊飯器に入れて、炊き上げましょう！

ご飯のトモダチ 無添加なめたけ



原料	分量
えのき	1 p/c (100g)
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ4



えのきの石づきを切り落とす。
袋のまま、石突きあたりでカットすると、袋を開ける手間も省けてラク♪
1～2cmにカットする。



鍋に、全ての材料を入れて、中火にかける。
沸騰したら、弱火にする。



時々かき混ぜながら煮る。
水分が減って、とろっとしてきます。(5～10分亭土)
とろみが出てきて、好みの味の濃さになったら火を止める。



市販品のような液体が多いものに仕上げたいときは、めんつゆと水の量を増やし、好みの味まで煮詰めたら、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
綺麗な容器に入れて、冷蔵庫で1週間位保存可能。
活用幅がものすごい広いので、一度に沢山作ってもあっという間に食べてしまいます♪

無添加なめたけのアレンジ



豆腐に

豆腐に無添加なめたけを乗せて、醤油代わりに！



厚揚げに

グリルで厚揚げをカリカリに焼く。

なめたけと生姜を混ぜたものをのせ、万能ネギなどの青みを散らす。

(写真の青みは豆苗を短く切ったもの)

お酒のお供にもぴったりの一品♪♪



白菜和え

茹でた白菜に、なめたけを混ぜて、白菜のなめたけ和え。

淡白な白菜に、きのこ無添加めんつゆの旨味がプラス。

箸休めにぴったりな一品。

一味とうがらしをちょっとかけても美味。



麺類に

茹でたうどん・そうめん・蕎麦・パスタ、何と和えてもよく合います。

味が薄ければちょこっと醤油を垂らして。

パスタには、バターを絡めてもなめたけとよく合います。



なめたけしらすおろし

大根おろしとしらすを合わせ、なめたけを和える。

ご飯に乗せても美味、ハンバーグに乗せたら和風ハンバーグに。

そのままパスタに乗せて、和風パスタに。

消化を助けてくれる大根おろしは、食べ過ぎたときのお助け食材。



食`ai菜(くらあいな) 岡田 五十鈴 の食コラム

今回のお料理は、牛丼になめたけ。
今まで口にしたが無い日本人はいないんじゃないかしら？と思う位、とっても一般的な食べ物です。

しかし、市販品を購入したり、外食で口にしたり・・・が多かったかもしれないもの。

牛丼は、今日は面倒だから吉〇家で済ませちゃおっかな～なんて思いがよぎった時・・・スーパーに寄って健康的に育った、ちょっといい牛肉を買って作ってみてください！

例えば、最近AEONで取り扱いがある、タスマニアビーフ。部位は切り落としで充分です！

タスマニアビーフは、グラスフェッドビーフといって、本来の牛の食べ物である、牧草だけを食べて育った健康な牛です。

一瞬、高い・・・と思うかもしれませんが、計算してみると、自分で牛丼を作るのと、吉〇家で食べるのと、同じか少し安い価格で、とっても質の良い牛丼が出来上がるのです♪

対して、吉〇家の牛丼の牛肉はアメリカ産。
アメリカ産の牛肉は、大量の成長ホルモンと、抗生物質が与えられ、餌に肉骨粉が混ぜられている事は有名な話です。

肉に残留した成長ホルモンや抗生物質は、少量でも私たちの体に大きな影響を与えます。

女性は、生理が始まって閉経するまでの間に分泌される女性ホルモンの総量はスプーン1杯分と言われています。

その間、約30～40年。1日に分泌されるホルモンがとても少ない量だという事がわかると思います

そんなに少ない量なのに、生理前後の女性ホルモンの変化で、身体がだるくなったり、むくんだり、肌の調子が悪かったり、イライラしたり、心が沈んだり・・・、女性なら誰もが体感した事がある事でしょう。

外部から、不必要なホルモンを体内に入れる事の影響の大きさは、とてつもないものです。

また、肉に残留した抗生物質は、私たち人間の体内にいる腸内細菌など、人間にとって良い働きをしてくれる細菌をも殺してしまいます。つまり、私たちの免疫力を低下させてしまう事に繋がるのです。

病原菌の中に、抗生物質の効かない耐性菌も最近が増えてきているので、むやみに身体に抗生物質を入れる事は、そういったものを増やす一因にもなっているのです。

しかし、現在スーパーに置いてある肉は、大半がそういったもの・・・。

それは、作る側の問題のように言われがちですが、**私たちが『安いもの』『沢山』買うことをしてきた**為に、メーカーや生産者がそのニーズに応えようとしてきた結果です。

早く沢山肉を生産する為に、成長ホルモンや抗生物質を打ち、安く販売できるように肉骨粉を餌として選んだのです。

こういった悪循環を止めるには、私達が**健康的に育てられているお肉を、選んで購入する事**です。お肉に限らず・・・ですけどね。

私が普段購入するお肉は、北海道産、沖縄産、タスマニアビーフ、オーストラリアのラム肉。時々、放牧で畜産している友人のお肉を、タイミング合えば購入するといったところ。幸い、安全なお肉が比較的手に入りやすい環境です。

あなたの住む地域のスーパーには、どこ産のどんなお肉が置いてあるでしょう？
まずは、それを知ることからしてみませんか？

スーパーには、どこ産のもので、どういう餌をあげています！と最近では書かれているものも多くなってきました。

自分の身の回りには、どんなものが売っていて、どちらの方が身体にとって良いものか？
リサーチをしてみましょう！

知っていくと、最初は、理想とするものがない！！と思うこともありますが、そうではなくて、
『ベストよりベター』を選んでいきましょう♪

そして、こういう物が欲しいけどない！とい場合、声をあげてみましょう！お店の人に、置いて欲しい！と伝えるのです。店長へのお手紙を入れられる所なんかは、そこに入れてもいいでしょう。

どんなお店も、売れるものを置きたいのです。**お客様一人の声がとっても大事**。需要があれば変わります。

私の周りのスーパーは、安全な十勝産豚肉や、なま肉のひき肉（冷凍肉を使ってないものはとても美味しい！）、オーガニックコーナーが出来始めたりと、少しずつ変わってきているのを肌で感じます。

どんなものがあるか知り、欲しいものがなければ声を上げる。

自分の身の回りのモノ・コトを変えるには、どんな政治家に投票するよりも、何を購入するか？の方が、ずっと手っ取り早く物事が変わりやすかったりします。
たったこれだけの事で、私達は世の中を変えるチカラがあるんですよ～！

すごいと思いませんか？

毎日当たり前にしている買い物、世の中を変えられるのです。

健康的に育てられたお肉は、身体にとっていいだけでなく、環境も汚しにくいいため、子供達の未来を守ることに繋がるんですよ♪

さて、あなたは今日はどんな買い物をしますか？