

シェフに教わる肉料理

アウトドアで味わう肉は格別だ。炭火でバーベキューもいいけれど、時には家族や仲間が驚くような肉料理を作ってもてなしたい。そこで、ハンバーガーショップ「ブロンズグリル」のオーナーシェフ、澤内昭宏さんに、とっておきの肉料理を教えてもらった。使用するアイテムは、岩鋳の鉄鍋「マルチオーブン30」。さあ、この夏トライしてみよう!

### 玄米育ち 岩手めんこい黒牛の ローストビーフ ....

玄米を混ぜた飼料で育った岩手めんこい黒牛は、 脂の口どけが良いのが特長だ。モモ肉を使って ローストビーフに。

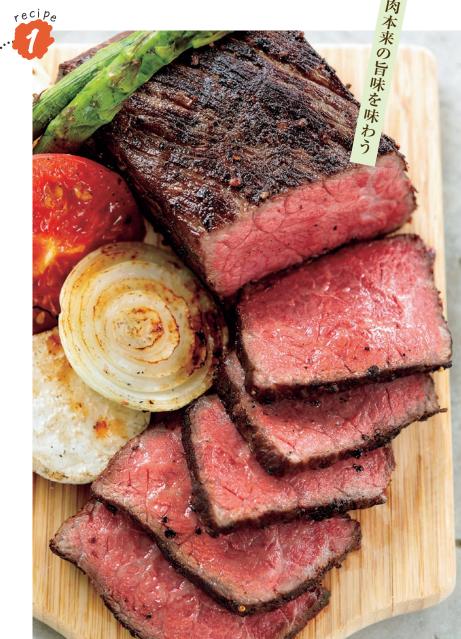
#### 【材料】

- 玄米育ち岩手めんこい黒牛 モモブロック… 500g
- タマネギ… 1/2
- アスパラ… 2本
- トマト… 1/2

#### 【レシピ】

- 11 牛モモ肉を常温に戻しておく。
- フォークなどで肉全体を刺し、塩コショウする。 ロストルの上で焼く。(オーブンの上に炭を置きグリルの上で焼く)
- 3 焼き目がついたら火から出す。
- アルミホイルで包んで、30~40分火のそばに置いておく。 (余熱で火を通す)
- 5 スライスして、野菜のグリルを添えて出来上がり。





# ウインナ 1 0) ジ ユ ーシー 食感を ガ

### いわちく生ウインナー de ハンバーガー

加熱しない生の状態で販売されている、いわちくの「生ウインナー」。生ウインナーに下味がついているため、仕込みや調味なしでも美味しいハンバーガーができる。

切り目を入れて開き、成形するとハンパーガーにサンドしやすい。

生ウインナーと同時に野菜も焼く。



#### 材料】

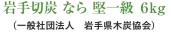
- いわちく生ウインナー…6本
- バンズ… 2個※ブロンズグリルの 自家製を使用
- ルッコラ… 適宜
- トマト… 適宜
- ナス… 適宜
- ニンニク … 適宜

#### 【レシピ】

- 1 生ウインナーの真ん中に切り目を入れて開く
- 2 野菜を切る
- 3 バンズを半分に切り、断面にニンニクを擦る
- 4 生ウインナー、トマト、ナスを焼く オーブンの上に炭を置きグリルの上で焼く
- 5 バンズの断面を少しあぶる
- 6 生ウインナーが焼けたら火から出す
- 7 バンズ、ルッコラ、生ウインナー、トマト、ナス、バンズの順に重ねる

に

### ◇ 今回使用したのはこちら //

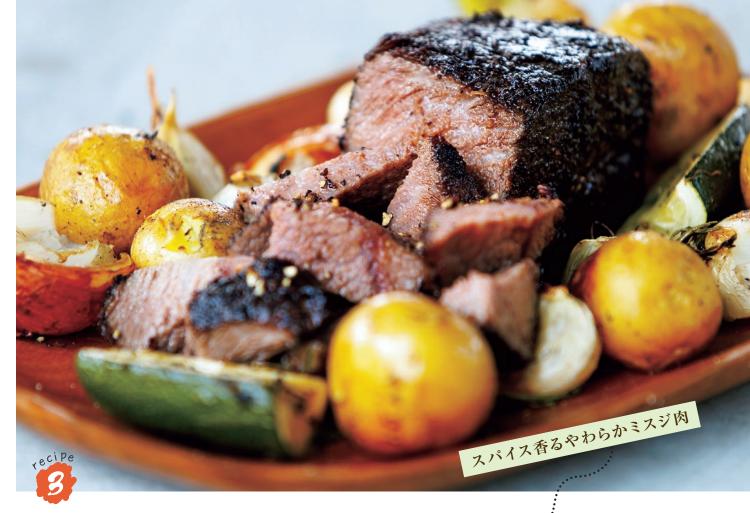


地理的表示GIマークに認証されている岩手切炭。火のもちが良く、火力が安定しているため、長時間の調理にもむいている。



### マルチオーブン30 (株式会社岩鋳)

楕円形のダッチオーブン。魚も焼ける。 中にロストルが入っているのでグリルと しても使用できる。熱の回りが良いの で、オーブンのように使うことも。これ 一つあれば、料理の幅が広がる万能鍋。



### 玄米育ち岩手めんこい黒牛・ミスジの蒸し焼き

ダッチオーブンならではの蒸し焼き料理。時間をかけてのんびり 調理するのがおすすめ。筋があるがコラーゲンが溶け出して美味 しいミスジ。調理方法を覚えたい。

#### 【材料】

- 玄米育ち岩手めんこい黒牛ミスジ… 700g
- シーズニング(塩、クミン、パプリカ、 オニオンパウダー、ガーリックパウダー、 タイム、オレガノ、黒コショウ) ··· 各少々
- ジャガイモ… 小5個
- タマネギ… 1個
- ズッキーニ… 1個
- ニンニク … 1個
- ローズマリー… 適宜

#### 【レシピ】

- 1 ミスジは前の日にシーズニングに つけておく。
- 2 野菜は皮付きのまま鍋に入れる。 大きいものは半分に切る。
- 3 ミスジの表面に焼き目をつける。 鍋に野菜を入れて焼く。
- 4 蒸されてきた頃に、ミスジを入れる。
- 5 蓋に木炭を乗せて上からも加熱する。
- 6 ローズマリーを入れ5~6時間蒸し焼きにする。



野菜は皮付きで。マルチオーブンに 入れて蓋をする。



野菜の水分で肉が蒸される。 ローズマリーを入れると香りが良い。



**右:**生ウインナー〈**いわちく**〉

**手前**:玄米育ち岩手めんこい黒牛・サーロイン

左:玄米育ち岩手めんこい黒牛・モモ

奥:玄米育ち岩手めんこい黒牛・ミスジ〈キロサ肉畜生産センター〉



### 澤内昭宏シェフ

akihiro sawauchi

八戸と盛岡の「ブロンズグリル」オーナーシェフ。 醸造家でありソムリエでもある。「澤内醸造」では、 八戸のぶどうを使った八戸ワインを製造・販売。 「リストランテ澤内」は2023年夏にオープン予定。

### 取材協力

Bronze Grill KPS(ブロンズグリル キップシ) 岩手県盛岡市盛岡駅前通11-11 TEL 019-601-3352

https://www.instagram.com/bronzegrill.kps/



「生」ウインナーは、通常のウインナーと違い 加熱処理を一切していません。

自然の素材を岩手県産の豚肉と一緒に天然腸に詰め込んだ後、 急速冷凍することで美味しさをそのまま閉じ込めています。 ご自宅で「加熱する」ことで、よりジューシーな味わいと、 肉の存在感、素材の味をご堪能いただけます。

## 直売店 グルメキッチンいわちく

2022年の10月に いわちく直営のお惣菜専門店がオープン。



店舗で作る岩手県産豚肉の生ウイ ンナー(プレーン)の他、いわて牛ハ ンバーグ、いわちく特製お弁当など 手作りのお惣菜を多数ご用意。

岩手県盛岡市菜園1-10-1 パルクアベニュー・カワトク B1F·食生活館内 TEL 080-1668-7327【店舗用携帯】 営業時間 AM10:00~PM7:00 ※休業日・営業時間はカワトクに準じます。

### 高原育ちの フレッシュウインナー 詰め合わせ

【バラエティーパック 4本×5種類】

バラエティーに富んだ5種類(ガーリック/ チーズ/パセリ/ブラックペッパー/オニオ ン)の味をお楽しみいただけます。

※生ウインナーは生肉ですので、十分に加熱 してお召し上がりください。

### 制流申请

### オンラインショップ

6月1日~8月14日まで、 お中元用として オンラインショップでも販売中!

お求めはこちらから。

https://www.iwachiku.shop-pro.jp



いわちくの公式LINEが 開設しました

「いわちく」のお得な情報を配信中!



