

飛騨めし レシピ Vol.9

工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公認料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として1日1組限定の特別コースを各地で提供しています。



令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。

飛騨牛丼

調理時間30分 1人あたり799kcal

【材料（2人前）】

- ◆飛騨牛バラ肉（切り落とし肉も可）…200g
- ◆タマネギ…1個
- ◆飛騨ネギ…適量
- ◆サラダ油…小さじ1
- ◆水…1カップ（200ml）
- ◆みりん…大さじ2
- ◆減塩醤油…大さじ2
- ◆卵黄…2個
- ◆白ごはん（飛騨米）…適量
- ◆赤かぶ漬物（紅ショウガも可）…適量
- ◆飛騨山椒…適量

★飛騨牛丼の野菜や米は、「飛騨産直市そやな」で購入できます



作り方

- ① タマネギを縦半分に切ってから縦に5mm幅に切る。ショウガをおろす。ネギを斜め薄切りにする。赤かぶ漬物、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、タマネギを中火でしんなりするまで炒める。牛肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わったら水、みりん、おろしショウガを加えて10分ほど煮る。フライパンを傾けて煮汁がほとんどなくなったら減塩醤油を加えて味を調える。
- ③ 丼に盛った白ごはん②と卵黄、飛騨ネギ、赤かぶ漬物、飛騨山椒を盛り付けて完成。

【ポイント】

味付けが薄く感じた場合は、卵黄にほんの少しだけ減塩醤油を垂らして召し上がってください。

冬は、塩分が強いものを口にする機会が増えます。お塩、お醤油と上手にお付き合いして下さいね。

飛騨市の地酒を味わう期間限定イベント開催中！

～1月31日まで～

市内の地酒と食を飲食店で
楽しむことができるイベントです

飛騨市さるぼぼ外食キャンペーンを
活用してぜひおでかけください。

詳細情報はコードをチェック→

