

おとこ

漢の農家メシ！ レシピ

農ゆう会長門

長門地域地産・地消推進委員会

長州ながと和牛のチャーハン



【分量：2人分】

長州ながと和牛焼き肉用	100g
冷ごはん	1合分
長門レタス (ソフタイフ°)	4枚
牛脂	1片
にんにく	1片
※チューブ入りにんにくでもOK	
長門ゆずきち	1/2個
※レモン果汁でもOK	
しょうゆ	大さじ1
百姓の塩(長門産)	少々
こしょう(粗びき)	少々

- 1 牛肉を細切りにして塩を振る。
- 2 牛脂をフライパンで火にかけ、1を炒め、いったん皿に出しておく。
- 3 にんにくを薄切りにし、2の脂で炒めてちょっと焦がす
- 4 3にごはんを入れしっかり炒め、塩、しょうゆで味をつける。
- 5 2で炒めておいた牛肉をフライパンに戻し、ちぎったレタスを加えて炒め、こしょうを振る。
- 6 レタスに火が通って透き通ってきたら火を止め皿に盛り、カットしたゆずきちを添える。食べるときにお好みでゆずきちを絞る。

米粉のお好み焼き

- 1 キャベツを千切りにする。
- 2 水100mlに昆布だし8gを入れて溶かし、卵、米粉、天かす、キャベツを加えてよく混ぜる。
- 3 豚肉を一口大に切り、油を引いたフライパンに敷く。
- 4 豚肉に火が通ったら、その上に②の生地を丸く広げて焼く。
- 5 フライパン側の生地をフライ返しで少しめくり、焼き色がついて固まったらひっくり返し、火が通るまで焼く。
- 6 皿に移し、青のり、かつおぶしをお好みでかけて完成。

【分量：1枚分】

米粉(長門産)	100g
水	100cc
キャベツ	100g
豚肉(長門産)	40g
卵	1コ
こんぶ顆粒だし	8g
天かす	適量
キャノーラ油	適量
かつおぶし	適量
青のり	適量



農ゆう会長門は

**“長門の若い農業者”のクラブです。
畜産農家や稲作農家、花農家で
勉強したり、交流したり、
地域のためにできることを実践しています。**

**とても美味しい長門の農産物を
皆さんにお召し上がりいただきたく、
長州ながと和牛、長門の米を使った
レシピを考えました！
今日の夕食にどうぞ！**

農ゆう会長門 一同