

黒田庄和牛と地元食材を使った
お財布にやさしいメニュー



黒田庄和牛 × 金ゴマ
黒田庄和牛の金ゴマ肉団子



cooking ingredients

～材料 12 個分～

- 黒田庄和牛細切り・・・300g 細かく切る
- 塩・・・小さじ 1/2 / 塩こうじ・・・大さじ 1 / こしょう・・・少々
- たまねぎ・・・1/2 個 みじん切り
- にんにく・・・1 かけ分 すりおろし
- たまご・・・1 個
- 酒・・・大さじ 1 / 金ゴマ・・・適量
- 揚げ油

recipe ～作り方～

- ①黒田庄和牛に塩をして粘りが出るまで練ります。
- ②①にたまねぎ、にんにく、溶きたまご、塩こうじ、こしょう、酒を加えて混ぜます。
- ③②を 12 等分に丸めて金ゴマをまぶし 170 度の油で 4～5 分揚げます。

黒田庄和牛
取扱店

JA みのり 特産開発センター
〒679-0313 兵庫県西脇市黒田庄町岡 22-1
TEL.0795-28-5155
年中無休(但し1/1～1/3は休業)

JA みのり 黒田庄和牛直売店 (A コープ桜丘店内)
〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高 313-10
TEL.0795-28-4445
年中無休(但し1/1～1/3は休業)



黒田庄和牛 × ハリマ王
肉味噌 & フライドガーリック



cooking ingredients

～肉みそ～

- 黒田庄和牛ミンチ・・・300g
- 白ねぎ(たまねぎ)・・・1本 みじん切り
- 生姜・・・1 かけ みじん切り
- 生椎茸・・・2枚 みじん切り
- サラダ油・・・大さじ 1
- ～調味料～
- 赤味噌・・・大さじ 3
- 砂糖・・・大さじ 2
- 酒・・・大さじ 2

recipe ～作り方～

～肉みそ～

- ①フライパンにサラダ油と白ねぎと生姜を入れて炒め、香りが出てきたら牛ミンチと生椎茸を加えて炒めます。
- ②①に調味料を加え、トロミが出るまで煮詰めます。

arrange
～肉みそマヨネーズ～
肉みそとマヨネーズ 1:1

recipe ～作り方～

～フライドガーリック～

- ①にんにくは皮をむき、薄くスライスします。
 - ②150～160度の低温でゆっくり泡が出なくなるまで揚げます。
 - ③揚げたらキッチンペーパーの上で油をきります。
- ※余熱で火が通って色づくのでキツネ色で油から上げましょう。

【北播磨産の食材】



ハリマ王 (ニンニク)

加西市で80年以上の歴史を持つ個性派ニンニク。うまい! 辛い! 優秀! (有臭) 香が強い!
長年栽培され続けてきた風土になじんだ在来ニンニクです。自生し生き残ってきたものなのでこの地にあります。当然病気に強く、連作にも耐え、化学肥料を一切使用しない独自栽培で、有機堆肥、鶏糞をたっぷりを使用した土作りにこだわっています。保存性が高いのが特徴、昔のニンニクだから味と香りは鮮烈です。

金ゴマ肉団子を使った
アレンジレシピ



 黒田庄和牛 × 甘酢
金ゴマ肉団子と野菜の甘酢炒め



cooking ingredients

～材料2人分～

- 金ゴマ肉団子・・・6個
- たまねぎ・・・1/4個 くし形切り
- 人参・・・1/6本 短冊切り
- 生椎茸・・・1枚 石づきを取り4等分に切る
- 茹でたけのこ・・・20g 薄切り
- ブロッコリー・・・1/4個 小房に分け下茹でする
- サラダ油・・・大さじ1

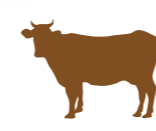
～合わせ調味料～

- ケチャップ・・・大さじ3
- 酢・・・大さじ1
- 中華スープ・・・100ml
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 塩・こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ1/2

 recipe ～作り方～

- ①フライパンにサラダ油を熱し、下ごしらえをした野菜を炒めて金ゴマ肉団子を加えます。
- ②①に合わせ調味料を加え材料にからめトロミが出てきたら出来上がりです。



 黒田庄和牛 × コンソメ
金ゴマ肉団子スープ

cooking ingredients

～材料2人分～

- 金ゴマ肉団子・・・6個
- キャベツ・・・葉1枚 7～8mm幅に切る
- 人参・・・1/6本 せん切り
- 生姜・・・1/2片 せん切り
- コンソメスープ・・・300ml



 recipe ～作り方～

- ①お鍋にコンソメスープ、生姜、人参、キャベツ、金ゴマ肉団子を入れて煮ます。



 黒田庄和牛 × マヨネーズ
金ゴマ肉団子サラダ

cooking ingredients

～材料2人分～

- 金ゴマ肉団子(小)・・・8個
- レタス・・・1/5個 ひと口大に手でちぎる
- きゅうり・・・1/2本 小口切り
- 貝割れ菜・・・1/4パック 根元切り落とし半分切る
- ミニトマト・・・2個 半分に切る
- 茹でたまご・・・2個 4等分のくし形切り

～手作りマヨネーズ～

- 卵黄・・・1個分
- 塩・こしょう・・・少々
- 酢・・・大さじ1～1/2
- サラダ油・・・150ml

※ボウルに卵黄、塩・こしょう、酢を混ぜ合わせ糸を引くようにサラダ油を入れながら混ぜたらマヨネーズの出来上がり！

 recipe ～作り方～

- ①下ごしらえした野菜は彩り良くお皿に盛り付けます。
- ②①に金ゴマ肉団子と茹でたまご・トマトを盛り、マヨネーズをかけます。