

【長崎総合科学大学】

香りで旅する長崎和牛 ー五感で味わう、長崎アロマプレートー



〈材料〉 長崎和牛ブロック肉

お好みの野菜

(今回は舞茸、長ネギ、かぼちゃ、スナップエンドウ、パプリカ、ブロッコリー、玉ねぎを使用)

〈作り方〉

- ① 炭火を起こす
- ② 炭の表面が白っぽくなる程度に火が起きたら、網をのせ1分程度温める
- ③ 長崎和牛ブロック肉を網の上にのせる
- ④ 3分～5分程度表面を焼く
(火の強さや肉の厚みによって時間は変更OK)
- ⑤ 裏返してさらに3分程度焼く
(中まで加熱されているか不安なときはアルミホイルに包んで5分程度保温し、熱を通す)
- ⑥ 焼き上がったブロック肉を斜めに切ってお皿に並べる
- ⑦ お好みの野菜を炭火で炙り、お皿に並べる

【長崎総合科学大学】

香りで旅する長崎和牛 ー五感で味わう、長崎アロマプレートー

長崎を彩る4つのアロマソース

1. あごだしソース~長崎の海を感じる上品な旨味~

〈材料〉

みりん(大さじ3)、水(大さじ3)、醤油(大さじ3)、あごだし粉末(大さじ1)、
太白ごま油(大さじ1)、白ごま(大さじ1~お好みで)

- ① 醤油、みりん、水を入れ、沸騰させる。
- ② あごだし粉末を入れて、軽くひと煮立ちさせる。
- ③ 火を止めて、太白ごま油と白ごまを入れて、よく混ぜる。

2. ゆうこうソース~幻の柑橘が織りなす爽やかな酸味~

〈材料〉

ゆうこう果汁(大さじ3)、ゆうこう皮すりおろし(大さじ1)、オリーブオイル(大さじ1)、
塩(ひとつかみ~お好みで)

※ゆうこうがないときはレモンやゆずなどのお好きな柑橘で代用可能

- ① ゆうこう果汁、ゆうこう皮すりおろし、オリーブオイルをいれて全体がなじむまでよく混ぜる。
- ② お好みで塩を加えて混ぜたら出来上がり。

3. 黒にんにくソース~熟成の時に生み出す芳醇で深いコク~

〈材料〉

醤油(大さじ2)、みりん(大さじ2)、水(大さじ2)、荒漬し黒にんにく(大さじ1=2片程度)、
太白ごま油(大さじ1)

- ① 醤油、みりん、水を入れ、軽くひと煮立ちさせる。
- ② あら漬し黒にんにくを入れてよく混ぜ、火を止める。
- ③ 太白ごま油を入れて、混ぜる。

4. びわ・にんじんソース~長崎の大地が育んだフルーティーな甘味~

〈材料〉

りんご酢(大さじ2)、みりん(大さじ1)、びわジャム(大さじ1)、
すりおろしにんじん(大さじ1)、塩(ひとつまみ)、ブラックペッパー(少々)

- ① りんご酢、みりん、塩を入れ、軽く沸騰させる。
- ② びわジャムを入れて、よく混ぜる。
- ③ 火からおろし、あら熱をとった後、すりおろしにんじん、ブラックペッパーを入れ てよく混ぜる。

※にんじんは加熱すると鮮やかな色が消えてしまいうすいので注意!!