



農家×学生

恋する野菜²⁵



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。



スタミナ満点！馬肉丼

【材料】(2人分)

〈エネルギー569kcal 塩分2.9g〉	
馬肉(煮込み用)	200g
ショウガ	1/2片
卵	2個
濃い口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	1/4カップ
みりん	大さじ1
水	適量
ご飯	茶わん2杯分
かいわれ大根	適量
炒りごま	少々

【作り方】

- ① 馬肉はたっぷりの熱湯で5分程ゆでて、ゆで汁を捨てて流水で洗い、一口大に切る。
- ② ゆで卵を作っておく。
- ③ 鍋に①の馬肉、すりおろしたショウガ、濃い口しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、②のゆで卵を加えてふたをして、馬肉が柔らかくなるまで45分程煮込む(途中水分がなくなってきたら水を足す)。
- ④ 茶碗にご飯をよそい、③の馬肉と煮卵を盛り付け、最後にかいわれ大根と炒りごまを飾る。

馬肉はタンパク質が豊富で低カロリーです。ご飯だけでなく、うどんやそばの上にものせてもおいしくいただけます。



馬畜産農業者 ^{ふじもと} 藤本 ^{けん} 健さん(中代)

熊本の伝統食文化である馬肉は、カルシウムや鉄分が豊富で貧血予防にもおすすめです。馬肉というと馬刺しを食べることが多いと思いますが、おいしい馬肉料理は他にもたくさんあります。ぜひ馬肉丼を試してみてください。

尚絅大学
生活科学部
川上研究室

