



北海道をまるごと食べよう!



ジンギスカン



ジンギスカンは、北海道の郷土料理きょうどりょうりです。

羊の牧場が、大正時代に滝川と札幌の月寒にできたことから、北海道にジンギスカンが根づきました。もともとは羊毛をとるために飼育されていましたが、やがて食用として広まりました。

ジンギスカンのもとになった料理は、中国の「鍋羊肉(コウヤンロウ)」という羊の肉をつかった料理だといわれています。

- ・ラム~産まれて1年未満の子羊
- ・マトン~1歳さい以上の羊の肉



◎『羊の肉』の特徴

- ・豚ぶた・牛・鶏とり肉と同じように体を作るたんぱく質が豊富。
- ・やわらかい肉なので、消化が良い。
- ・肉の中では、エネルギーが低く、
疲労回復ひろうかいふくや美容の効果がある。



レシピ紹介～ジンギスカン

ご家庭で自分好みのジンギスカンのタレにアレンジすることもできます！

材料 4人分

ラム肉	200g
A { しょうが	少々
{ にんにく	少々
{ みりん	小さじ2/3
{ しょう油	小さじ2
たまねぎ	1玉と1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
キャベツ	100g (2枚)
もやし	1袋
サラダ油	小さじ1/2
B { しょうが	少々
{ にんにく	少々
{ たまねぎ	20g
{ りんご	12g
C { 砂糖	小さじ1
{ ケチャップ	大さじ1/2
{ ウスターソース	大さじ2
{ しょう油	大さじ1と1/2
{ 赤ワイン	小さじ1

作り方

- ① Aのしょうがとにんにくをすりおろし、しょう油・みりんと合わせてラム肉に下味をつけておく。
- ② BはすべてすりおろしCと合わせて加熱する。
- ③ たまねぎは5～6mmのスライス、にんじんとピーマンはせん切り、キャベツは太めのせん切りにする。
- ④ 油を熱し、たまねぎ・にんじん・もやし、キャベツ・ピーマンの順にいため、Bのたれで調味する。
- ⑤ 別の鍋でラム肉をいため、④に入れてできあがり。

