

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

# KOMEHACHI CAFE CLASS



牛テールのとろける  
ハヤシライスセット動画レッスン

# komehachi♡cafeclass

この度は、牛テールのとろけるハヤシライス  
セット動画レッスンをご受講いただきありがとうございます。  
どうぞございます。

ルー不使用でスパイスを効果的に使った上品  
な味わいのハヤシライス。

自宅で特別な日の御馳走に。またはパーティー  
メニューとしても喜ばれること間違いなし！

牛テールはぜひグラスフェッドビーフを利用して、  
安心安全な食事をお楽しみくださいね  
♪乳・卵・小麦不使用3大アレルゲンフリー

**諸注意**～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、  
各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclassで教えるレシピやノウハウは  
ご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。  
その他の目的で使用するのをご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって  
火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を  
調節してください。



## 牛テールを3回味わい尽くす方法

### 1回目【お肉を味わう】

牛テールをフライパンで焼き、焼き目がついたらローレル・生姜等と一緒に圧力鍋で1時間以上煮込む。身をほぐし、甘辛く煮たり塩胡椒で味を付けて食べる。

### 2回目【煮汁を味わう】

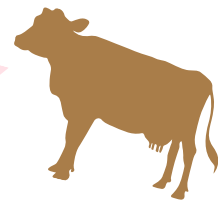
1回目でテールを煮たときの煮汁をテールスープにする。生姜・ニンニク・葱や大根と一緒に煮込み塩胡椒で味を付ける。

### 3回目【ボーンブロスを味わう】

1回目でほぐした後の骨をさらに圧力鍋で煮込む。白い牛骨スープが出来上がったら沸騰しない程度の温度でお好きな具材と煮込む。

ボーンブロスの効果

- アレルギーを改善！
- 関節の健康を改善！
- セルライトを減らす！
- 免疫機能を高める！





## ルー不要 牛テールハヤシライス

### 材料（3～4人分）

- 玉葱 … 1個
- ニンニク … 1片
- しめじ … 1/3パック
- ミニトマト … 3～5個
- 牛テール(肉) … 200g
- 自然塩・胡椒 … 適量
- 赤ワイン … 100cc
- 醤油 … 大さじ1
- 濃縮還元トマトピューレ … 1袋
- テールの煮汁 … 400cc
- シナモン … 少々
- オールスパイス … 10振
- コリアンダー … 10振
- ☆片栗粉 … 大さじ1～2
- ☆水 … 50cc

## 作り方

1. 牛テールはあらかじめ煮込んでおき、塩胡椒を振っておく。（別紙参照）
2. 玉葱をくし形切りにニンニクはみじん切り、トマトはさいの目切り、しめじは石づきを取ってばらしておく。
3. 鍋オリーブオイル(分量外)を多めに注ぎ、冷たいうちからニンニクと玉葱を炒める。
4. 玉葱が透明になったら塩胡椒をした牛肉・しめじも加え炒める。
5. 赤ワインを投入し沸騰させてアルコールを飛ばす。
6. 煮詰まったら醤油、トマトピューレ、テールの煮汁を加えスパイスを入れたら塩を小さじ1/3(1g)入れて☆を溶いて加え混ぜたら軽く煮込む。



生トマトは入れなくても可。

スパイスは慣れたら好きなものを入れ自分だけの味を作ってみても◎

きのこはマイタケ、マッシュルーム等アレンジ可能。

もちろん牛テールではなく牛バラでも美味しいですよ！



## 玄米で色鮮やかな サフランライス

### 材料（4人）

- 玄米 … 3合
- お水 … 3合分（約550g）
- サフラン … 一つまみ

白米の場合は  
水500g

### 作り方

1. 前日までに玄米をよく洗い水に浸水させておく。
2. 1の水気を切り、3合分の水を入れて土鍋にセットしサフランを入れて軽くかき混ぜる。
3. 色が出たら中火で沸騰したら約20~30分弱火で煮る。（白米の場合は15分〜）



## ハヤシライスの付け合わせ 焼き野菜

### 材料

- お好みの野菜  
ブロッコリー・人参・コーン  
かぶや玉葱などでもオシャレです♡



### 作り方

1. ブロッコリーはサッとゆでて水気を切ったら氷水に浸す。(色止め効果)
2. 人参やコーンなどは大きめのステーキのように切り、オリーブオイルを敷いたグリルパンに並べて中火で8～9分焼く。
3. 焦げ目がついたらハヤシライスに添えるか塩を振って食卓へ並べる。



## オイル不要 コールスロー

### 材料（3～4人分）

- キャベツ …1/8個
- 人参 …1/3個
- コーン …適量
- オレガノなどのスパイス…適量

### <ドレッシング>

- 水きり豆乳ヨーグルト …30 g
- レモン汁 …13 g
- メープルシロップ …8 g

### 作り方

1. 野菜を千切りにし、和えておく。
2. ドレッシングの材料をよく混ぜる。
3. 1と2を合わせて良く和える。
4. スパイスを振って彩りよく盛りつける。

日常のブログについては、  
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

## 安心食材の選び方

### 玄米

農薬不使用が安心安全です。普通のお米は一度洗って12~24時間しっかり浸水させてお召し上がりください。

### 牛肉

投薬・ワクチンフリーで牧草を食べてストレスの無い環境で育っている牛はグラスフェッドビーフと言い、臭みの無い安心安全なお肉です。ぜひお試しを。

### 野菜

なるべく無農薬・植物性肥料を選びましょう。科学的な薬を使っていない野菜は皮の栄養丸ごといただくことができますよ♥

### 豆乳ヨーグルト

自家製のヨーグルトを水切りして使っています。玄米と無調整豆乳(スゴイサイズがおすすめ)だけで簡単にヨーグルトは作れます。レシピは私のブログ(komehachi企画⇒玄米ヨーグルトと検索)

### 甘味

砂糖や甜菜糖は一切不使用、天然の甘味メープルシロップ、はちみつのみを使用します。

### ボーンブロス

始めの牛肉と同様、グラスフェットビーフを使用することをお勧めします。特に骨から出汁を取る際、投薬やGMO(遺伝子組み換え餌)を使用している家畜を使ってしまうと健康を害する恐れがあります。

### 赤ワイン

酸化防止剤不使用のものを使うだけで悪酔いや頭痛などを引き起こさなくなります。

## アレンジ編



- オムライスのソースで使用する【**オムハヤシライス**】も人気があります♡ご飯の上にスクランブルエッグを乗せるだけ!!
- 半熟加減を利用して見た目も◎
- ハヤシライスのお肉は、部位を変えるなどお好みで変化させると違った美味しさになりますので、ご家庭の味をお作りください。
- コールスローの野菜の切り方は、千切り以外に厚めの切り方でも味わいがありますよ。

作ったこと、受講したこと  
良かった点などレビューや  
LINE・SNS等でメッセージ頂けると  
今後の励みにいたします♡