



第75回

みっかび牛照り焼き
蜂蜜ソース



材料(2～3人分)

みっかび牛(サーロイン) 浜松パワーフード
:1枚(およそ300g)

塩:少々

コショウ:少々

片栗粉:少量(無くても可)

レモンスライス:お好みの量

カットバター:お好みの量

パセリ:お好みの量

【照り焼き蜂蜜ソース】

しょうゆ:大さじ2

蜂蜜:大さじ1から1.5くらい 浜松パワーフード

みりん:大さじ1

酒:大さじ1

ニンニクすりおろし:少々

ショウガすりおろし:少々

作り方【調理時間:20分程度】

①みっかび牛に塩とコショウを振る。

POINT ①の後、肉に片栗粉を薄くまぶすと、ソースがよく絡みます。

②フライパンを中火にして両面を2分ずつ焼く。(肉の厚さ3cmの場合の目安)

③フライパン内の余分な油を軽く拭く。

④照り焼きソースの材料をフライパンに入れ、中火で1分くらい煮詰める。

⑤肉を皿に盛り付け、④で作ったソースも肉にかける。

⑥レモンとバター、パセリをのせる。

POINT 食べる直前にお好みで「追い蜂蜜」をかけると、ソースの風味がさらに良くなります。

今月のパワーフード

みっかび牛/蜂蜜



レシピ提供者からひとこと

甘さの調整を蜂蜜で行うことで、肉の口当たりが柔らかく、やさしい味わいになります。風味豊かな浜松産の蜂蜜を、ぜひ使ってみてください。



レシピ提供者
カワシマハネー 代表
河島雄一郎 さん

～今の仕事に就いたきっかけは？～

家業を引き継いだのがきっかけです。ミツバチは、植物の受粉の媒介をするなど生物多様性の循環の中にいます。ミツバチを守りながら、国産蜂蜜の品質の高さを皆さんに伝えたいと思っています。

三遠南信

ふれあいウォーク

《南信州地域293》

いいだ人形劇

フェスタ2026 を観に行こう！

「てぶくろ」人形劇団ポポロ

ウクライナの民話「てぶくろ」をもとにした、心がほっこりする物語



「シンデレラ」ザックス・テアトロ

イタリア劇団よりお届けする、ユーモアと皮肉交じりの新解釈「シンデレラ」

わいわいパレード

人形劇団が人形を手を街を練り歩く！不思議で楽しい人形劇のまちに大変貌！



わくわく

ワークショップ

人形作りや人形操作をプロから学びます

●開催期間 7月30日(木)～8月2日(日)

●問い合わせ いいだ人形劇フェスタ実行委員会事務局(飯田文化会館内) ☎0265-23-3552

詳細はホームページを確認してください。 **HP** ▶ いいだ人形劇フェスタ2026 **検索**

