



ローストホース

作り方

1. 馬肉に筋などがある場合は、形を崩さないようにできる限り取り除く。細いものは少し包丁で細かく切れ目を入れておく。全体を風糸で巻いて形を整える。
2. 馬肉の表面に塩、黒胡椒、にんにくをまぶし、強目の中火で各面それぞれ1分ずつ焼き目をつける。
3. 低温調理器の場合は、65度・25～40分にセットし（肉の形や大きさによる）、肉とローリエを真空パックに入れ鍋の中に入れる。調理後30分以上休ませ肉汁を落ち着かせる。
3. オーブンの場合は170℃に予熱。天板に網を置きその上に肉をのせ、160℃で20分程度焼き、網の上に乗せたまま取り出し、アルミホイルをかぶせ、さらにタオルなどで覆ってそのまま20分以上休ませる。
4. 肉は薄く切り、じゃがいも、クレソンなどと一緒に盛り付け、好みのソースを添える。

材料（3～4人前）

馬肉：約350g（サーロインやヒレ）

塩：小さじ1

黒こしょう：適量

にんにくすりおろし：小さじ1/2

ローリエ：1枚

好みのたれ：適宜

付け合わせの野菜：適宜



馬かつ

作り方

1. 馬肉は筋切りをしてから塩胡椒を振る。
2. 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に全体にまぶし、最後のパン粉をしっかりと全体につける。
3. 揚げ油を170度に熱し、2の馬肉を入れて、うっすらと色付き浮かんでくるまで、2分程度揚げる。揚げすぎると硬くなるので注意。油から出した後も余熱が入るので、その分を少し早めに油から上げる。
4. 器に、キャベツの千切り、パセリと共に、5切れ程度に切り分けて盛り付ける。ソースを添える。

材料（2人前）

馬肉：約 250 g（ロースやヒレ）

塩：小さじ 1/2

こしょう：適量

薄力粉：適量

溶き卵：適量

パン粉：適量

揚げ油：適量



馬スネとアキレス腱煮込み

作り方

1. 圧力鍋にアキレス腱を入れ加熱し沸騰したら中火で15分煮る。火を止めたら圧力が下がるまで放置する。
2. すね肉は食べやすい大きさに切り、さっとゆでておく。
3. ショウガとニンニクは包丁の腹でつぶす。
4. 中華鍋を熱し、油をいれ馴染ませる。長ネギ、しょうが、にんにくを入れ炒め、香りが出てきたらスネ肉を入れて2～3分炒める。
5. 鍋肌から醤油を回しれ、香ばしさが出てきたら残りの調味料を加え、さらに2～3分炒める。そこに水を加え沸騰させアクを取り除く。
6. 5を1の圧力鍋に入れ、蓋をし沸騰したら中火で15分ほど煮る。火を止め圧力が下がるまで放置したら、蓋をあけ、肉が柔らかくなるまで煮詰める。

材料（3～4人前）

- 馬すね肉：500g
- 馬アキレス腱：2本分
- 長ネギ：10cm
- ショウガ：10g
- ニンニク：2かけ
- サラダ油：大さじ2
- 醤油：100cc
- 紹興酒：30cc
- 氷砂糖又は砂糖：大さじ1
- 水、塩、胡椒：適宜



旨馬ハンバーグ

作り方

1. ひき肉に液体塩こうじ（もしくは塩）と黒胡椒を振り、よく混ぜて 30 分冷蔵庫で寝かせる。
2. ひき肉をよく練って小判型に整形する。
3. フライパンに油を少量（分量外）入れて、中火で、片面 3 分ハンバーグを焼く。焼き目がきれいについていたら、裏返して 2 分程度同様に焼く。

材料（4 個分）

馬挽き肉：400 g 程度

液体塩こうじ：大さじ 1

（なければ塩小さじ 1 で代替可）

黒こしょう：適量



馬肉チンジャオロース

作り方

1. 馬ヒレ肉は薄いスジ膜を取り除き細千切りにし、味付けをし良く揉み込む。
2. ピーマン、タケノコを肉と同じ細さに切る。
3. フライパンを熱し、サラダ油大さじ1を入れ馴染ませる。強火で肉をほぐしながら炒める。その後一度取り出す。
4. 大さじ2を鍋に入れ、ピーマンと竹の子を加え炒める。
5. 3の肉を加え軽く炒めたら、オイスターソース加え、手早く炒め塩、胡椒で味を調える。

材料（2～3人前）

- 馬肉ヒレ：200 g
- ピーマン：5個
- 水煮竹の子：1個（中サイズ）
- オイスターソース：大さじ1
- 塩、胡椒：適宜
- サラダ油：大さじ3
- ★肉下味
 - 塩、コショウ：適量
 - 酒：大さじ1
 - 片栗粉：大さじ1
 - ごま油：大さじ1



馬肉チャーシュー

作り方

1. 米のとぎ汁に長ねぎ、生姜、馬肉を入れて中火にかける。沸騰してきたら弱火にして20分程度蓋をして茹でる。その後ふたをしたまま、煮汁ごと冷ます。

2. 肉を取り出し、鍋をきれいに洗ってから、醤油、酒、みりん、水、甜菜糖を入れて一煮立ちさせる。

アルコールを飛ばしたら、肉を入れてひっくり返しながら、15分程度煮込む。その後火を止めたらそのままたれの中に浸けておく。

3. たれごと肉をジップロックに入れて、冷蔵庫で一晩漬ける。

4. ネット（紐）を外し、好きな厚さに切る。

ゆで卵を作って、3の時に一緒に漬け込んでおいても良い。

*残ったたれは、炊き込みご飯にして、上に馬肉の角切りとネギをのせると美味しい。

*肉はなるべく脂の多い部分の方が良い。

材料（2～3人前）

馬肉（フタエゴ）：350g

肉に筋があればできれば取り去り、ネットで包むか紐で縛って形を整える

サラダ油：大さじ1

長ねぎ（青いところ）：適量

生姜（皮付き）：適量

しょうゆ：100ml

酒：140ml

みりん：40ml

水：30ml

砂糖：大さじ1



馬肉焼売

作り方

1. 馬ひき肉とすべての材料を合わせて、良くこねる。
2. 冷蔵庫で 30 分ほど寝かす。
3. 左手に皮をのせ、へらであんをのせ、親指と薬指で包み込むように形作る。へらで上から押して、あんの表面を整え、底を平らにし、クッキングシートを敷いた蒸籠に焼売を並べ、沸騰した鍋で強火で 8 分ほど蒸す。
4. 粗熱を取り、焼売をひきしめてから食べるとなお美味しい

材料（3～4 人前）

馬ひき肉：350 g
ごま油、酒：各大さじ 1
オイスタソース：大さじ 1
砂糖：大さじ 1
塩：小さじ 1
コショウ：小さじ 1/2
長ネギ（みじん切り）：約 1 本分
片栗粉：20g
焼売の皮：必要分



馬 旨ミートボールシチュー

作り方

1. ひき肉に液体塩こうじ（もしくは塩）と黒胡椒を振り、よく混ぜて 30 分冷蔵庫で寝かせる。
2. ひき肉をよく練って、直径 3 cm 程度のボール型に整形し、周りをしっかり片栗粉をまぶしつける。
3. 揚げ油を 170 度から 180 度に熱し、2 のボールを入れてこんがりとし色付き浮かんでくるまで揚げる。その後バットに取り出しておく。
4. 別の鍋に少量のサラダオイルを入れ、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めたらデミグラスソースを入れ、レンジで柔らかくしたにんじん、ブロッコリー、ミートボールも加えて、1～2 分煮て、最後にバターを溶かす。

材料（3～4 人前）

- 馬挽き肉：300 g 程度
- 液体塩こうじ：大さじ 1
（塩小さじ 1 で代替可）
- 黒こしょう：適量
- 片栗粉：適宜
- 揚げ油：適宜
- にんじん：小 1 本
- ブロッコリー：8 切れ
- 玉ねぎ：小 1 個
- デミグラスソース：200ml 程度
- バター：10 g



馬 旨ミートソースパスタ

作り方

1. ミートソースを作る。ボウルにひき肉を入れ、しっかりと塩・こしょうをする。
2. 鍋にサラダ油を入れ強火で熱くしておいたところに、ひき肉を固まりのままで、ほぐしたりしないでそのままステーキを焼くようにじっくり焦げ目をつける。裏面も焼きつけて、軽くほぐして炒める。
3. 肉に火が通ったらソフリットを大さじ 2 入れ、鍋を最強火にして赤ワインを鍋肌からジュッと回し入れる。しばらくいじらない。あとから鍋の焦げをへらで落とす程度に混ぜれば良い。水分が無くなりパチパチとなるまで煮詰める。
4. ホールトマトを加え、沸騰したら弱火にして油とトマトをじっくり乳化させて 20〜30 分位煮込み、塩こしょうで味を整える。ミートソースの完成。
5. パスタは別に茹であげておき、フライパンにミートソースを入れて温めたら火を止め、パスタ・バター・パルメザンチーズを加えて和え、皿に盛りつける。

材料（4〜5人分）

- 馬ひき肉：500g
- サラダ油：大さじ 3
- ホールトマト：2 缶
- 赤ワイン：200ml
- ソフリット：大さじ 2（炒めた玉ねぎで代用可）
- スパゲティ：320g
- バター：25g
- パルメザンチーズ：大さじ 4



馬ばら肉の角煮

作り方

1. 馬バラ肉は角切りにする。しょうがとにんにくは潰す。
2. 厚手の鍋に油を熱し馴染ませたら長ネギ、生姜、にんにくを入れ、香りが出てきたらばら肉を入れ強火で炒める。色が変わったら砂糖を加えさらによく炒めたら鍋肌から醤油を回し入れ、香ばしさが出てきたら紹興酒を入れ中火で1分ほど煮る。
3. 2に水を加え沸騰したらアクを取り蓋をして中火で煮る。時々肉をかき混ぜ1時間～1時間半ほど煮る。器にもる茹で青梗菜を添え、汁を上からかける。

材料（3～4人分）

- 馬肉：500g
- バラ肉又は肩ロース
- しょうが：10g
- ネギ：10cm
- にんにく：1かけ
- 油：大さじ1
- 醤油：60～80cc
- 醤油により加減を調整する
- 紹興酒：50cc
- 砂糖：大さじ1～2
- 出来れば氷砂糖



うま井

作り方

1. 馬肉はできるだけ薄く一口大に切る。玉ねぎは半分にして縦に薄切り、しらたきは食べやすい長さに切る。
 2. 鍋に、醤油、みりん、砂糖、水を入れて煮立たせたら、玉ねぎ、しらたきを入れる。
玉ねぎが少ししんなりしてきたら、薄切りの馬肉を加え、さっと煮る。煮過ぎて固くならないうちに早めに火を止める。
 3. 温かいご飯を器に盛り、その上に2を汁ごとのせる。好んで七味唐辛子をふる。
- ☆中央に卵黄もしくは温泉卵をのせても。

材料（2 人前）

- ご飯：適量
馬肉：150g～200g
(バラ薄切り、フタエゴ薄切り)
しらたき：150g
玉ねぎ：中サイズ1個
醤油：70ml
みりん：70ml
砂糖：大さじ2
水：200ml
七味唐辛子や玉子：適宜