

# Stir fried beef tongue

## 香ばしく炒めた牛タン



by Chef Masahito Ueki  
植木 将仁 氏

Serves: 4 px

Preparation time: 6 hours and 30 minutes

Cooking time: ~ 7hours

人数分: 4 人分

準備時間: 6時間30分

調理時間: ~ 7時間

### INGREDIENT / 材料

400g	Beef tongue	牛舌	Sweden / スウェーデン	
as needed / 適量	Extra Virgin Olive Oil	エキストラバージンオリーブオイル	Cyprus / キプロス	
as needed / 適量	Sel de Camargue / Fleur de sel de Camargue	塩(カマルグ)	France / フランス	
30g	Apple jam	アップルジャム	Belgium / ベルギー	
20g	Apple vinegar	アップルビネガー	Austria / オーストリア	
80g   8 stems / 8本	Maitake mushroom   Nanohana	マイタケ   なのはな	Japan / 日本	

### PREPARATION / 調理方法

01	<b>Preparation: Braising</b> Place the beef tongue in a pot with water and gently braise it with aromatic vegetables for several hours until the meat becomes tender. Once cooked, remove it and allow it to cool slightly before slicing.	<b>下準備 (煮込み)</b> 牛タンを鍋に入れ、水と香味野菜と一緒に数時間ゆっくり煮込みます。やわらかくなったら取り出し、少し冷ましてからスライスします。
02	<b>Making the Sauce</b> Heat the apple jam in a small saucepan until it develops a light caramelized color. Add the apple vinegar and stir until well combined, creating a balanced sweet-and-acidic sauce.	<b>ソースを作る</b> 小鍋でりんごジャムを温め、軽くキャラメル色になるまで加熱します。そこにりんご酢を加え、よく混ぜて甘みと酸味のバランスを整えます。
03	<b>Finishing the beef tongue</b> Season the sliced beef tongue with sea salt and a little pepper. Heat extra virgin olive oil in a frying pan and sauté the meat, lightly basting it with the hot oil to enhance its flavor and color.	<b>牛タンを仕上げる</b> スライスした牛タンに塩と少量のこしょうで下味をつけます。フライパンにエクストラバージンオリーブオイルを熱し、牛タンをさっと炒めて香ばしく仕上げます。
04	<b>Garnishing</b> Sauté seasonal vegetables such as greens or mushrooms in a pan with a little oil. Season lightly with sea salt.	<b>付け合わせ</b> 季節の野菜やきのこをフライパンで軽く炒め、塩で味を整えます。
05	<b>Plating</b> Place the sautéed garnish on the plate first. Arrange the browned beef tongue next to it and finish by spooning the warm apple sauce over the meat. Add a final pinch of sea salt to taste before serving.	<b>盛り付け</b> 皿に付け合わせの野菜を先に盛り、その横に炒めた牛タンを並べます。最後に温かいりんごのソースをかけ、仕上げに少量の塩をふって提供します。

### EU QUALITY SCHEMES / 品質認証制度



**PDO**  
Protected Designation of Origin  
Products under this category have clear and indisputable links to the place in which they are produced. This means that all aspects of production, preparation and processing take place in the specific region of origin.

**原産地呼称保護 (PDO)**  
この制度に該当する各カテゴリーの製品は、産地と明確に紐付けられています。生産、加工、調理のすべてが特定の地域内で行われています。



**PGI**  
Protected Geographical Indication  
This label specifies a relationship between the region and name of the product. Part of the production (at least one stage) takes place in the region in order to qualify.

**地理的表示保護 (PGI)**  
このラベルは、地域と製品名の特定の関係を認定するもので、少なくとも生産段階のうち1つが当該地域で行われています。



**The EU Organic label**  
This label ensures that products certified as organic have fulfilled strict conditions on how they must be produced, processed, transported and stored. The logo can only be used on products when they contain at least 95% organic ingredients and additionally, respect further strict conditions for the remaining 5%.

**EUオーガニック認証ラベル**  
オーガニックロゴは、公認の(政府の)管理局や団体がオーガニックと認定した商品にのみ適用されます。オーガニックラベルは、少なくとも商品の95%が有機原料で、残りの5%も、より厳しい条件を遵守したものであることを示しています。ロゴの横には、管理局が付与したコードと、製品の原材料の生産地が記載されます。



EUROPEAN UNION

