



材料【4人分】

- 牛もも肉ブロック……約300g
- クレイジーソルト ……適宜
- 牛脂 ……ひとかけ
- ◆ソース
- 醤油 ……大さじ1
- 赤ワイン ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- オリーブオイル ……大さじ1
- バルサミコ酢 ……大さじ1
- んにくすりおろし ……ひとかけ
- 玉ねぎすりおろし ……大さじ2
- ボン酢 ……小さじ1
- ◆付け合せ
- クレソン、粒マスタード、ホースラディッシュ等

パーティーを華やかに！ 簡単ローストビーフ

今年のクリスマスはゆっくりとホームパーティーはいかが？本格ローストビーフが簡単に作れるレシピをご紹介します。これなら輸入牛肉でも驚くほど柔らかく仕上がりますので、是非お試しください。

- 1** ブロック肉の筋を切るように、フォークを数か所刺します。



- 2** クレイジーソルトを全体にまんべんなくまぶしてから、形が崩れないようにタコ糸で縛ります。



- 3** ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど寝かせます。

- 4** フライパンに牛脂をしき、表面にまんべんなく焦げ目がつくように回し焼きます。

Point

残った肉汁はソースに使うのでそのままに!!



- 5** ブロック肉の粗熱を取ってからジップロックに入れ、ストローで空気を抜きながら蓋を閉めます。



Point

出来るだけ丁寧に空気を抜いて下さい!!

- 6** ⑤のお肉を炊飯器に入れ、ひたひたになるまで70℃のお湯を注ぎます。



後は、「保温」ボタンを押して35分待つだけ!!お肉が500gの場合は、45分して下さい。

Point

なんちゃって「低温真空調理法」です。いい感じで中心まで熱が通り、ジューシーに仕上がります。

- 7** 袋ごと取り出し、そのまま冷蔵庫で十分冷やします。

Point

よく冷やした方がスライスしやすいです。

- 8** クレソン、ホースラディッシュ、粒マスタードを添えてお召し上がり下さい。

ソースの作り方

④のフライパンに、あらかじめ混ぜておいた分量の調味料を投入し、1分ほど煮詰めるだけ。バルサミコ酢がさっぱりとしたコクを出します。

今回使用したのは桜井食品の「オーガニックバルサミコ酢」

