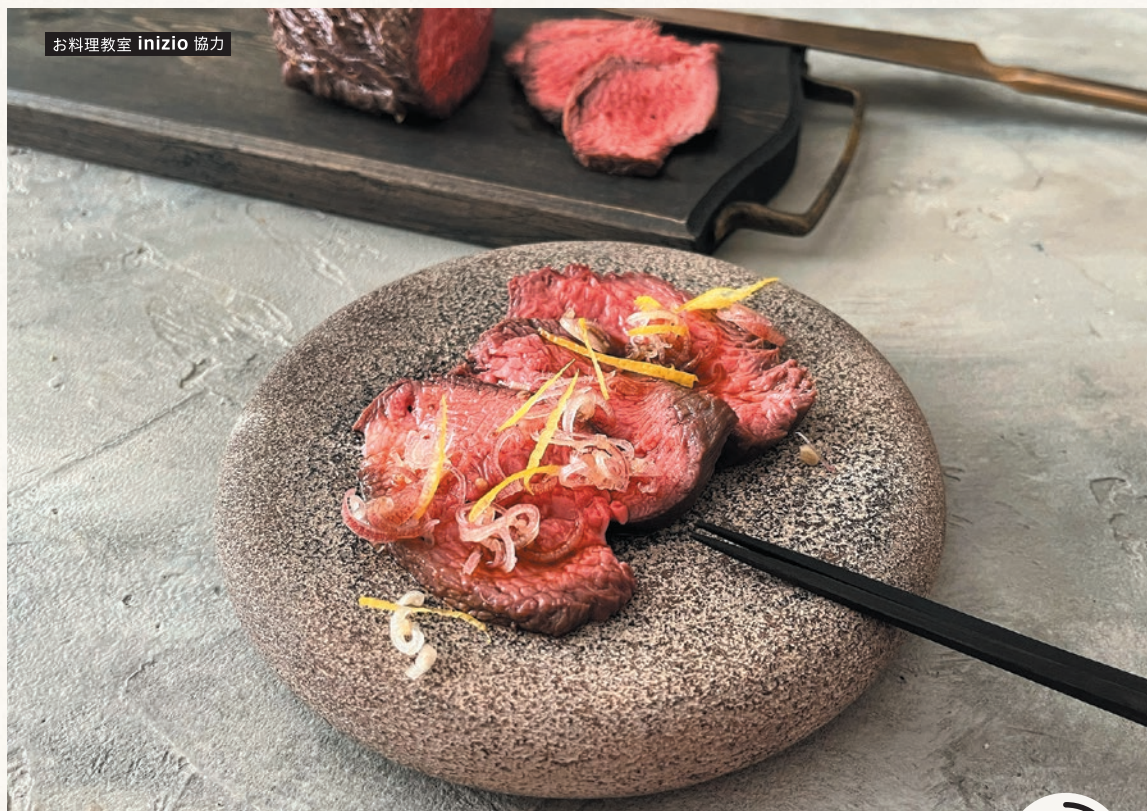




Roast beef

和風 ローストビーフ 幽庵風味



材料 (2人分)

※肉を室温に戻す時間、幽庵液に漬け込む時間は含みません

調理時間
15分

- (A) ももブロック… 260g (約3cm厚さ)
塩 …… 2.6g (肉の重量の1%)
粗挽き黒胡椒 …… 少々
- (B) 酒 …… 40g
みりん …… 40g
しょうゆ …… 40g

柚子の果汁 …… 15g
炒め油、柚子の皮、
みょうがが適量

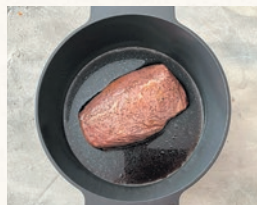


4



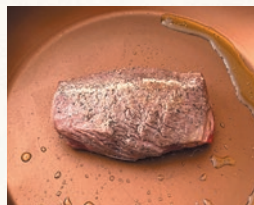
3にゆず果汁を加えてひと混ぜしてから、もも肉の裏表を返し、蓋をして冷めるまで寝かせる。

3



蓋のある小さめの保温性のある鍋(铸铁など)に2、(B)を加えて強火で沸かし、沸騰したら、もも肉を裏表返してから、蓋をして中火で5分加熱して火を止める。

2



フライパンに炒め油を加え、強めの中火でフライパンを温める。弱めの中火に落としてから、1を加えて片面焼を1分半～2分焼く

1



もも肉ブロックは室温に戻しておき、(A)の塩と黒胡椒をすり込む

5



4を薄く切り分け、器に盛り付けて、4のソースをかけ、ゆずの皮のせん切り、みょうがのスライスをちらしていただく。

POINT

- ・肉の厚みによって、加熱時間を適宜調整してください
- ・ローストビーフは切り立ては色の赤みがすくなくても、カットして空気に触れている間に赤みが増します。

幽庵とは、ゆず果汁を加えた漬け地です。ゆずの酸味がとばないように、調味料を沸かした後に加えます。お好みで食べる時に、ワサビや柚子胡椒をプラスしても。