

フライパン1つ de 簡単! 生産者が教える

博多和牛のローストビーフ



材料 4人分

博多和牛かたまりもも肉	400g
サラダ油	大さじ1杯
塩	小さじ1杯
粗びきブラックペッパー	小さじ1杯
ニンニク	1片
赤ワイン	1/2カップ

1. 室温に戻しておいた博多和牛もも肉全体に、塩と粗びきブラックペッパーをよくすり込む。
2. 熱したフライパンにスライスしたニンニクを入れ弱火で炒め、油に香りをつける。
香りが移ったら、ニンニクは取り出す。
3. 肉を入れ強火で焼きつける。
4. 表面全体に軽く焼き色がついたら、赤ワインを加えフタをして、弱火で8分～10分ほど蒸し焼きにする。途中でフタをとらない。
5. 火を止め、フタをしたまま15分程度置いておく
6. 肉をフライパンから取り出したら、お肉の繊維に対して直角に包丁を入れ薄く切り分ければ出来上がり。
お肉の繊維方向は、お肉屋さんで聞いて確認しておきましょう



～ フライパンに残った蒸し汁を利用した赤ワインソース ～
フライパンに残った蒸し汁に、黒糖、しょうゆ各大さじ1杯を加えひと煮立ちさせる。
全体を軽く混ぜとろみが出たら、火を止める。

ゆずコショウやワサビしょうゆでも美味しく召し上がれます。

- Point 1 冷えずきたお肉は、火が通りにくいので冷蔵庫から取り出し約1時間ほど置いたものを使いましょう!
- Point 蒸し焼きの間に旨味が凝縮するのでフタを取らずに焦らずに・・・じっくりと焼きましょう。
- Point お肉の繊維に対して直角に包丁を入れることでやわらかい食感が楽しめます。

博多和牛のローストビーフdeアレンジサラダ

1. ローストビーフは一口大に切る。
2. レタスは食べやすい大きさにちぎり、プチトマトは1/2カット、クレソン、サラダほうれん草は食べやすい大きさにカットする。
3. エキストラバージンオリーブオイルにゆず胡椒をいれ混ぜ合わせる
4. ボウルに野菜とローストビーフを入れ
3. をふり入れよく混ぜ合わせる
5. お皿に盛ったら、お好みでパルメザンチーズとブラックペッパーをふりかければ出来上がり。



【材料】

博多和牛のローストビーフ	4～5枚
レタス	数枚
クレソン	1/2束
プチトマト	5～6個
サラダほうれん草	1束
パルメザンチーズ	適量
ブラックペッパー	適量

ドレッシング用

エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1杯
ゆず胡椒	小さじ1杯