

第2回 三重グルメをつくろう！



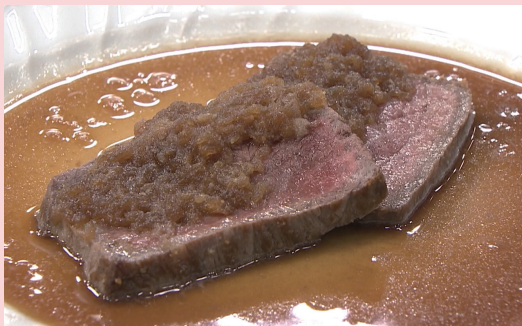
三重ブランド



「松阪牛」の魅力を堪能しよう！

特産松阪牛のローストビーフ

料理監修：大川 円



材 料

【4人分】

- ・牛もも肉 (400g)
- ・塩 (少々)
- ・胡椒 (少々)
- ・にんにく (2かけ)
- ・オリーブ油 (大さじ1)

【ソース用】

- ・すりおろしりんご (1個分)
- ・すりおろし玉ねぎ (1/2個分)
- ・バター (10g)
- ・濃口醤油 (大さじ5)
- ・みりん (大さじ4)
- ・赤ワイン (大さじ3)
- ・おろしにんにく (小さじ1)

1



牛肉は1時間前に冷蔵庫から出して室温に戻しておき、全面に満遍なく塩・コショウを振る。

2



フライパンにオリーブ油を熱し、薄切りにしたにんにく、塩コショウした牛肉を焼く。

※全面を各1分半～2分程度

3



焼きあがった牛肉をアルミホイルで包み、ビニール袋に入れ、しっかりと封をする。

4



熱湯を張ったボウルに袋に入れたお肉を浮かべ、ラップをして密閉する。

5



ボウルを大きめのタオルで包んで、そのまま30分保温する。

6



30分経ったらお湯から取り出し、アルミホイルのまま30分程度冷ます。

※切った時に肉汁が流れ出るのを抑えることができます

7



鍋にバターを溶かし、ソース用の材料を入れて加熱し、ひと煮立ちしたら火を止める。

※お肉を焼いた時に出た肉汁を入れると味にコクが出ます

8



お肉を好みの厚さに切ってソースをかけたら完成！



「三重の地物一番」「みえの安心食材」マークのついた食材を使いましょう！