



4月 アンコールⅡ ローストビーフで祝う 新生活

和風ローストビーフ



材料(作りやすい分量)

- 牛もも肉(塊)・・・300g
- 塩・・・・・・・・少々
- 胡椒・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- └ 出汁・・・・・・1/2カップ
- [A] 醤油・・・・・・1/2カップ
- └ 酒・・・・・・1/2カップ

作り方

- ①牛肉は2等分し、全体に塩・胡椒を各少々ふり、両手で軽くもみ込んでおく。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、
①の肉を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして約2分間焼く。
(四面をそれぞれ2分間ずつ焼く。)
- ③鍋に[A]を合わせて火にかける。
煮立ったら②の肉を入れて火を止め、蓋をする。
煮汁に肉の全体がつかないように時々返しながらかめるまで置く。
(煮汁と肉を同時に冷ましていく過程で、味がしっかりとしみ込みます)
- ④完全に冷めたら、ファスナーつきポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存する。
(冷蔵庫で約1週間保存できます。)

Point

- ☆薄くスライスします。
- ☆カイワレ大根や干切りのキュウリ、セロリ、青紫蘇などを巻いていただいてもいいですね。
- ☆お好みで「わさび」や「からし」を添えてください。

野菜のリゾット



材料(4人分)

- 米・・・・・・・・・・240g
- ※1人分60g、1合=約150g
- グリーンアスパラガス(中)・・・6~8本
- トマト・・・・・・・・1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・30g
- バター・・・・・・・・40g
- ※20gずつにしておく
- 白ワイン・・・・・・100ml
- 水・・・・・・・・・・6カップ
- 固形スープの素・・・2個
- 粉チーズ・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①アスパラガス:根元のかたい皮をピーラーで剥く。
トマト:粗みじん切り。
- ②固形スープの素を水に溶いてブイヨンを作りアスパラガスの皮を茹でて、アスパラガスの香りを移す。しばらく煮たら皮を取り出す。ブイオンはそのまま弱火にかけておく。
- ③玉ねぎは細かいみじん切りにする。アスパラガスは飾り用に穂先を少し残して、残りは細かく切る。
- ④鍋を温めてバター20gを溶かし、玉ねぎを入れて焦がさないように炒め、透明になってきたら米を入れて混ぜ、表面にバターがまわったら②の熱いブイオン約3カップを注ぐ。
- ⑤米が顔を出さないように適宜ブイオンを足し、中火で沸騰させながら煮る。10分ほどたつて米粒が少しふっくらとし、透明感が出たら、細かく切ったアスパラを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥煮始めて15分を過ぎたら加えるブイオンを少量ずつにし、18~20分煮たところで塩で味を調える。
- ⑦火から下ろして残りのバター20gと粉チーズを加え、手早くなじませる。
- ⑧盛り付けたら最後にアスパラガスの穂先とトマトを飾る。