



Recipe07

低温調理でしっとり仕上がる

ローストビーフ

材料 (4人分)

ローストビーフ

牛もも塊肉 約400 g
 塩 4 g (牛肉重量の約1%)
 こしょう 適量

ソース

肉汁 大さじ2~3
 赤ワイン 75ml
 たまねぎ (すりおろし) 小さじ2
 にんにく (すりおろし) 小さじ1/2
 ●バター 5 g
 ●はちみつ 小さじ2
 ●みりん 大さじ2
 ●しょうゆ 大さじ1

作り方

ローストビーフ

- 1 牛もも肉を冷蔵庫から出し、室温に戻す。室温になったら塩、こしょうをふりかけ、肉にすり込む。
- 2 フライパンを230°Cに予熱し、サラダ油 (分量外) を入れ、なじませる。
- 3 2の肉の表面全体に焦げ目がつくまで焼く。(焼いたときに出た肉汁は捨てずにとっておく。)
- 4 焦げ目がついたらグリル皿に並べ、【グリル(オーブン)】メニューで【80°C】に合わせ、45~55分焼く。
- 5 アルミ箔に包みしばらく休ませて、肉汁を落ち着かせてから切り分ける。

ソース

- 1 フライパンに残った肉汁に、赤ワインを入れ煮立たせ、たまねぎ (すりおろし)、にんにく (すりおろし) を加える。
- 2 さらにひと煮立ちしたら、●の材料を加え、火力【4】で2~3分加熱する。
- 3 切り分けたローストビーフにかけたら完成。