



Vol.19 ローストビーフサラダ



材料(4人分)



[ローストビーフ]	[今回使用したサラダ(参考)]	[ドレッシング]
牛もも肉(かたまり) 400g	レタス 4枚	[材料A]
塩 小さじ1.5	黄パプリカ 1/2個	醤油 大さじ4
ガーリックパウダー 小さじ2	ミニトマト 4個	みりん 大さじ1.5
黒胡椒 適量	パセリ 適量	ホワイトビネガー (酢でも可) 大さじ1.5
ココナッツ油 (サラダ油でも可) 大さじ2	ベビーリーフ 適量	塩 小さじ1/2
ローズマリー 2枝	クレソン 適量	砂糖 小さじ2
	マッシュルーム 適量	にんにく 1片
	ピンクペッパー 適量	バター 5g
		ホースラディッシュ(チューブ)

作り方

1. 室温に戻した牛肉をバットにのせ、塩、黒胡椒、ガーリックパウダーをまんべんなくすり込む。そのまま常温で30分置く。にんにくを薄切りにしておく。



2. 材料Aを準備する。



3. 調理鍋にココナッツ油とローズマリーを入れて、中火から弱火で牛肉に各面しっかり焼き色が付くように焼いていく。(目安:各面2分ほど焼く)
4. 焼き色が付いたら火を止めて、ジッパー付きのポリ袋に牛肉とローズマリーを入れ、空気を抜きながら口をしっかり閉じる。



5. 調理鍋に残った油と肉汁を使ってドレッシング作りをする。[材料A]の薄切りにしたにんにくを加えて火にかける。にんにくの香りが立ち始めたら、残りの[材料A]を順に入れ全体を混ぜ合わせながら1分加熱する。火から下ろして器に移し冷ましおく。
6. 調理鍋を洗い、1.5Lの水(分量外)を入れ、85℃程になったのを確認し火を止める(調理用温度計で確認する)。ポリ袋に入れた牛肉を湯にしっかりと浸かるように入れる。フタをして保温容器に入れ45分保温調理する。
7. 所定の時間が経過したらポリ袋を取り出す。ポリ袋から牛肉を取り出し、アルミホイルで包んで約30分冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で2時間以上休ませる。
8. 肉を休ませている間に、お好みの野菜でサラダの準備をする。冷蔵庫から牛肉を取り出して、アルミホイルをはがし薄切りにする。
9. 野菜とともに盛り付けたら、ホースラディッシュを添える。ドレッシングをかけて出来上がり。