

うしぼく学校

-ローストビーフを学び味わう-

ローストビーフ

【材料】

- ・牛肉 500グラム
 - ・塩 5グラム
 - ・オリーブオイル 100グラム
 - ・ジップロック大 2つ
- ※お好みで…黒胡椒、ニンニク、ローリエなど

【作り方】

- ①牛肉に塩5グラムをまんべんなくふり、肉を常温に戻しながら塩をなじませる。
- ②強火で温めたフライパンにオリーブオイルをさっと引き！肉全体に、焼き目をつける。
(この時出来るだけ高温でさっと焼き目をつける)
- ③ポットのお湯を沸かしておく。
- ④焼いた肉をジップロックに入れ、そこにオリーブオイル100グラム、お好みで黒胡椒、ニンニク、ローリエなどを入れ出来るだけ空気を抜いてから封をする。
- ⑤封をしたジップロックの破れを防止するため上からもう一枚ジップロックをして、同様に空気を抜いてから封をする。
- ⑥炊飯器に⑤を入れ、5号炊き→ポットのお湯900cc、常温水400ccを入れて保温。
- ⑦30分後お肉を裏返してもう30分保温。
- ⑧出来上がり！

【保存方法】

ジップロックごと肉を冷水つけ、あら熱を取って、ジップロックから肉だけ取り出して冷蔵庫へ。

ローストビーフのソース

【材料】

- ・玉ねぎ 1個 (200グラム前後)
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・赤ワイン 大さじ1 (無でも可)
- ・濃口醤油 大さじ2と2ふん
- ・チキンコンソメ (粉末の場合 小さじ1、キューブの場合 半分弱)
- ・砂糖 小さじ1杯弱
- ・水 200cc

【作り方】

- ①オリーブオイルを引き、みじん切りした玉ねぎを透き通るくらいまで炒める。
- ②酒、みりん、赤ワインを入れて一煮立ちさせる。
- ③濃口醤油、チキンコンソメ、砂糖の順にいれ最後に水を入れる。
- ④水分をある程度飛ばす。
- ⑤出来上がり！

神戸から、牛とある暮らし。

