

ローストビーフ (3人分程度)

平成 28 年 11 月 12 日

1 班

鍋で湯煎の低温調理

エネルギー 340 kcal 塩分 2.1 g

《材料》

- オリーブ
- ・牛肉ももブロック (安価な肉) 約 400 g (厚み約 5 cm)
 - ・ローストビーフ用スパイス (または塩・黒コショウ)
 - ・玉ねぎ 1/4 個 (キュウイフルーツ 1/3 個を入れても良い)
 - ・にんにく 1 片
 - ・サラダ油 (またはオリーブオイル) 少々
 - ・クレソン (またはベビーリーフ) 少々

《ソース》

- | | | | |
|--------|-------|-----|----------|
| ・無塩バター | 10 g | ・醤油 | 大さじ 2 程度 |
| ・和風だし汁 | 大さじ 4 | ・砂糖 | 大さじ 1 程度 |
| ・みりん | 大さじ 1 | ・酢 | 大さじ 1 |

《作り方》

- ① 肉を冷蔵庫から 1 時間ほど前に出し常温に戻す。 中かたにいとまが通らない
この時、ローストビーフ用スパイス (又は塩・黒コショウ) を軽くすり込む。
… なお、スパイスのすり込みは④の後でも OK。
- ② にんにく及び玉ねぎ等をすりおろしビニール袋入れ、そこに肉を入れ 15 分ほど浸け込む。(余り長く浸けない)
- ③ ふた付きの深めの鍋で湯を沸かしておく。(沸騰したらふたを取り火を止める)
- ④ ビニール袋から肉を取り出し付着している玉ねぎ等を取りキッチンペーパーで水気をふき取る。 (ビニール袋のつけ汁はソースに使うため残しておく)
- ⑤ フライパンにサラダ油 (オリーブオイル) を入れ肉の表面を強火で軽く焼く。
- ⑥ 焼いた肉をラップで包み、チャック付きポリ袋 (又はビニール袋に入れゴムで縛る) に入れる。 (はらまじょう) 必ず袋の空気を抜くこと … ストローを使うと良い
- ⑦ 沸かした鍋を弱火にかけ肉を 3 分入れ、その後、火を止めフタをして 25 分浸ける。(肉が浮く時は皿等を乗せ浮かないように) … 80℃~60℃で湯煎
- ⑧ 鍋から肉を出し、袋のまま冷えるまで約 40 分放置し粗熱を取る。
- ⑨ ポリ袋とラップから肉を取り出し、時間があれば新しいラップに包み直し冷蔵庫で冷やす。(30分以上) (ポリ袋等に残った肉汁は捨てずにソースに使う)
- ⑩ 肉は薄切りにしてクレソン等を飾る。

ソースの作り方

フライパンにバターと④のつけ汁を入れ少し火を通した後、⑨の肉汁と全てのソース調味料 (砂糖・醤油の量は味見をして) を入れ弱火で少し煮込む。
途中で裏ごしをすると滑らかなソースになる。

《参考》

- ・肉の表面を焼くのは殺菌と旨みを逃がさないため。 … 焼き過ぎないように!
- ・肉が温かい時切ると少し赤色の汁がでるが肉汁のため問題なし。