

男の料理教室

失敗しない

御飯が進む

ローストビーフとサラダ

しかも減塩

レシピ

■ 失敗しないローストビーフ

- ①100g 250円程度の牛のブロック肉を常温に戻す
- ②黒コショウとガーリックを全面に適量まぶす
- ③フォークでまんべんなく突き刺す（固く感じる場所は特に念入りに）
- ④オリーブオイルをしいたフライパンで各面を1分程度焼く
- ⑤少し冷ましてポリ袋に入れて密閉する（この時自分のは見分けがつくようにする）
- ⑥ポリ袋ごと60℃で1時間湯煎する
- ⑦お湯から取り出してポリ袋から肉を取り出す
- ⑧アルミホイルでくるんできれいなポリ袋に入れる
- ⑨保温のためにタオルでくるんで箱があれば入れて持ち帰る
- ⑩すぐに食べない！12時間程度熟成させて薄切りにしてタレにつけて食べる
- ⑪タレの例（1）醤油系...玉ねぎドレッシング + 焼き鳥のタレ
- ⑫タレの例（2）ハニーマスタード...粒マスター + はちみつ

■ 御飯が進むサラダ(2人前)

- ①キュウリ1本をポリ袋に入れて棒でたたく（良くたたくと美味しくなる）
- ②トマト1個を乱切りにする（ほぼ一口大）

—— トマトの皮をむく場合 ——

夏場は皮が固いので皮をむくと食べやすい

- ・トマトの頭に十文字に切れ目を入れる
- ・沸騰したお湯に1分程入れる
- ・冷水につけて皮をむく（実際はスルリとむける）

- ③キュウリと一緒にポリ袋に入れて冷蔵庫で冷やす
- ④ドレッシングを作ります
 - ・なめ茸（減塩タイプ）30g
 - ・穀物酢 大匙2杯
 - ・ごま油 大匙1杯
 - ・オイスターソース 小匙1杯弱
- ⑤冷やしておいたキュウリとトマトをポリ袋から出して水分を極力取る
 - ・今回は道具がないのでキッチンペーパーで水分を取る
- ⑥お皿に入れて冷やしておいたドレッシングをかけて食べる