



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ロースト ビーフ

Ingredients 材料

牛かたまり肉 (モモ・ロース・ヒレ)	500g
塩麴	大さじ2
玉ねぎ塩麴	大さじ1
黒こしょう	適量
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
オリーブ油	大さじ1

(A)	
酒	30cc
濃口醤油	30cc
(B：ソース)	
粒マスタード	小さじ1
甘酒	大さじ1
バルサミコ酢(米酢)	小さじ1
肉汁	残ったもの

Directions 作り方

- 肉は常温に戻しておく。
 - にんにく、しょうがはすりおろす。
 - 鍋にお湯をわかしておく。
 - Aの調味料を合わせておく。
- 肉に塩麴、玉ねぎ塩麴、黒胡椒、にんにく、しょうがをすり込み一晩寝かせる。
→1時間ほど常温に戻しておく。(夏場は30分)
時間がない時は30分~1時間ほど常温のままおく。
 - オリーブ油を熱したフライパンで肉の全面を焼く。
(一面15~20秒くらい焼き色がつくまで)
 - 肉の全面に焼き色がついたら、Aの調味料を加えて全体を転がしながらひと煮立ちさせる。
 - ③を耐熱の保存袋(ジップロックなどの丈夫なもの)に煮汁ごと入れて、
輪ゴムなどでしっかり口をとじる。(なるべく真空の状態にする。)
 - 沸騰したお湯が入った鍋に入れ、再び沸騰させて火をとめ、そのまま30分おく。
 - 30分たったならそのまましっかり冷まして、食べやすい大きさに切る。

《ソース》

- 鍋にBを入れひと煮立ちさせる。

ソースはなくてもよい味に仕上がりますが、お好みで。ローストビーフ丼にも。