

◎◎ フライパンでお手軽ローストビーフ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（4人分）

牛もも肉（塊）	400g
塩	小さじ1/2
黒粒胡椒	小さじ1/2
ニンニク	1/2片
赤ワイン（蒸す用）	50cc
サラダ油	大さじ1
クレソン	適量
【ソース】	
タマネギ	100g
ニンニク	1/2片
赤ワイン	大さじ3
醤油	大さじ2
バター	10g
バルサミコ	大さじ1



ここがポイント！



ローストビーフを失敗しないように作るポイントは3つです。

1 肉は必ず常温に戻しておくこと。肉が冷たいと火が均一に通らず、肉の中心までなかなか火が通りません。

2 肉を焼くときは周りをしっかり焼く。熱したフライパンでしっかりと焦げ目がつくまで焼き固め、焼いている間に美味しい肉汁が流れ出ないようにします。

3 肉を焼いた後、30分以上休ませる。余熱でじっくりと火を通し、冷めていく間に肉汁がローストビーフの中に閉じ込められ、カットした時に美味しい肉汁が流れだすことなくジューシーに仕上がります。



- 1 牛肉は常温に30分戻しておく。焼く直前にニンニクを肉の表面にすりつけ、塩・黒粒胡椒をもみこむようにまぶしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、強火で肉の表面に焼き色をつける。
- 3 焼き色がついたら赤ワイン（50cc）を加えて、蓋をして弱火で10分間蒸し焼きにする。
- 4 ソース用のタマネギとニンニクをすりおろしておく。
- 5 フライパンから肉を取り出し、アルミホイルに包んで30分おいて落ち着かせる。
- 6 肉を焼いて肉汁の残ったフライパンに、タマネギ・ニンニク・赤ワインを加え、沸騰したら醤油・バター・バルサミコを加えてソースを作る。
- 7 肉をカットし、ソースをかけてできあがり。お好みで粒マスタードやホースラディッシュを添えてください。



ばん くみこ先生のコメント★

今回は年末～年始にかけてのパーティーシーンで活躍しそうな、簡単ローストビーフのご紹介です。お正月のおせちに入れる場合は、和風ソースにすると良いでしょう。その場合は、ワインを日本酒に代えて作ってみてください。ソースはタマネギの代わりに長ネギのみじん切り、日本酒と同量の出し汁を加えてみんと水あめを加えると和風ローストビーフになります。