

◎◎ シャリアピアンステーキ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料 (2人分)

牛ステーキ肉	2枚
タマネギ	2個
ニンニク	1片
赤ワイン	大さじ3
醤油	大さじ1 1/2
バター	15g
バルサミコ酢	大さじ1
塩・胡椒	適量

【つきあわせ】

スナップエンドウ
プチトマト
パプリカ etc



- 1 タマネギ1個分とニンニクをすりおろす。ステーキ肉を軽くたたき、軽く塩・胡椒をしてすりおろしたタマネギとニンニクに常温で30分漬けておく。
- 2 残りのタマネギ1個分はみじん切りにし、フライパンできつね色になるまで炒めておく。
- 3 1の肉のタマネギをきれいに落とし、塩・胡椒をふりかけ好みの焼き加減に焼いて休ませておく。
- 4 肉を焼いたフライパンに2の炒めた玉ねぎを、赤ワイン、醤油、バルサミコ酢と3で休ませた肉からでた肉汁をあたためてソースを作り、仕上げにバターを加える。
- 5 ソースに肉をからませ、塩・胡椒で仕上げる。つきあわせ野菜を添える。

★お肉とタンパク質分解酵素★

お肉のたんぱく質を柔らかくする酵素は今回使ったタマネギのプロアテーゼ以外にもパイナップルのプロメライン、キウイのアクチニジン、舞茸のプロアテーゼなどあります。酢豚に入っているパイナップルもそうですね。

生の野菜や果物の酵素の力はすごいですよね。友人宅で焼肉パーティーをしたときは、食後のデザートは必ずパイナップル・イチゴ・キウイなどの生のフルーツです。暑くなってきたこの時期には、良質なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む牛肉を美味しくいただきたいですね。



ばん くみこ先生のコメント★

今回はシャリアピン・ステーキです。奥歯の調子が悪くて、お肉を敬遠していた時に、「あ！次のレシピはシャリアピン・ステーキもいいかも！」と思いつきました。日本に滞在していたロシアのオペラ歌手フォードル・シャリアピンが歯の調子が悪くて軟らかいステーキを食べたいということで考えられた料理がシャリアピン・ステーキです。こちらのステーキの特徴は、タマネギでマリネしてタマネギソースでいただくもの。安いお肉も柔らかい高級ステーキになりますよ。ご家庭では是非お試しください。そして「シャリアピンってね・・・。」とワイン片手に豆知識を語ってみてはいかがでしょうか？