

◎ タリアータ ◎

■材料（2人分）

牛ステーキ肉（サーロイン・モモ・ロースなど赤身肉）	250g
ニンニク	1片
オリーブオイル	適量
塩・黒胡椒	適量
赤ワインビネガー	40cc
バルサミコ酢	60cc
ハチミツ	大さじ1
ルッコラ	適量
ベビーリーフ	適量
パルミジャーノレッジャーノ	適量
レモン(薄切り)	適量



1

牛肉に塩・黒胡椒で下味をつけビニール袋に入れ、オリーブオイルと半分にカットしたニンニクでマリネしておく。←左写真参照ください

2

フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、両面焼き色がつくまで焼く。油を一部取り除き、赤ワインビネガーを入れて肉を絡めながら強火で照りをつけるように焼き、肉を取り出してアルミホイルで包み休ませる。

3

2のフライパンにバルサミコ酢とハチミツを入れて煮詰めてソースを作り、塩・胡椒で味をととのえる。

4

2のお肉の粗熱がとれて肉汁がおちついたらカットし、ルッコラ・ベビーリーフ、薄く削ったパルミジャーノレッジャーノと一緒に盛り付ける。野菜にはあらかじめ、塩・胡椒・レモン・EXVオリーブオイルで下味をつけておくとよい。

**ポイント <タリアータ> **

お肉の厚さや大きさによって変わってきますが、あまり強火で火を入れすぎると表面だけこげてしまって中まで火がはいらないので注意してください。お肉を焼くときは室温に戻すのは基本です。これはぜったい忘れずに！そして下味の塩・黒胡椒は強めにすることもポイントです。お肉は焼いた後、必ず保温しながら休ませて肉汁を肉全体にまわしてジューシーに仕上げてください。本当は最後にペコリーノチーズをかけたかったのですが、手に入らなかったのがパルメジャーノレッジャーノを使っています。最後にチーズスライサーでお客様の前でサッと削ると「おおおお！」って、喜ばれますよ♪チーズスライサーがなければピーラーでも代用できます。

ばん くみこ先生のコメント★

タリアータはイタリア語のtagliare（切る）が語源のトスカナのお料理です。肉の焼き加減がとにかく重要です。たっぷりのお野菜とバルサミコのソースでお召し上がりください。簡単ですが、豪華で喜ばれるお料理です。赤ワインビネガーを入れて、香りと酸味と照りを加えてさらに美味しく仕上げています。シンプルですが間違えのない、おもてなしにはおすすめの一品です。