

◎ 和牛のたたきサラダ仕立て ◎

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

赤ワインやフルーツでマリネした和牛は、和食の仕上がりでありながら、風味よくマイルドでワインにぴったり。クリスマスリースをイメージしたサラダに仕上げ、クリスマスの食卓をイメージしてみました。

■材料（4人分）

| | |
|----------------------|--------|
| 和牛たたき用もも肉 | |
| 5cm×7cmの太さ | 約400g |
| 塩 | 5g |
| A赤ワイン | 200ml |
| Aみりん | 20ml |
| 醤油 | 大さじ2 |
| りんご | 60g |
| 玉ねぎ | 60g |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| エキストラヴァージンオリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| サラダ用野菜 好みのもの | 適量 |
| 仕上げ用塩 適量（あればフルールドセル） | |



■ シトロン先生のコメント ■

和牛のたたきの中は焼きすぎないように仕上げます。タレにりんごや玉ねぎのすりおろしを加えることで自然な甘み加わり、肉がより柔らかく仕上がります。赤ワインの風味をしっかり吸い込ませるために時間があれば焼いてから1晩休ませるとよいでしょう。赤ワインと牛肉の合わさる香りは最高です。同じタレで作ったドレッシングも絶品ですよ。

残ったタレは冷蔵庫で1週間保存可能。豚肉のしょうが焼きのタレのように使ったり、チキンソテーのソースにしても美味しいです。

今回、サラダ用に使用した野菜はグリーンカール・紅芯大根・春菊。好みのものを彩りよく組み合わせてくださいね。

1 和牛は塩を全体にまぶし、冷蔵庫から出して40分おいておく。玉ねぎ・りんごをすりおろす。

2 フライパンに少量の油を熱し、中火で各面2分ずつ、計4面、色よく焼く。

3 小鍋にAを入れ、中火にかけ、沸騰したら1分軽い沸騰を維持する。醤油・玉ねぎ・りんごを加えて一煮立ちさせる。火を消し、大さじ1をドレッシング用にボウルとりわけ、②の和牛をタレの入った小鍋に入れ、そのまま冷ます。（時間があれば冷蔵庫で1晩おくとよい。）

4 ③のタレを取り置いたボウルにレモン汁・塩を入れてホイッパーで混ぜる。混ぜながら少しずつエキストラヴァージンオリーブオイルを加える。

<盛り付け>肉は4ミリ厚さに包丁で切る。サラダ用の野菜は食べやすいサイズに切る。盛り付け直前に、ボウルのドレッシングを野菜に絡める。

5 大皿の中品に茶碗を伏せて置き、そのまわりにふんわりと野菜を円状に盛り付ける。その上に肉を並べ、肉に少量の塩をふる。茶碗ははずす。