

## ◎ 和牛のたたき 梅肉ソース ◎

## ■材料（3～4人分）

和牛もも		
ブロック太さ5～6cmのもの	400g	
塩	小さじ1弱	
油	小さじ2	
梅干	中2個	
新玉ねぎ	1/4個	
みりん	大さじ2	
薄口醤油	大さじ2	
好みで		
ブロッコリースプラウト・ラディッシュ・		
オクラ・ゴーヤなど		



## ■梅干し■

梅干しには血液浄化・動脈硬化抑制・抗酸化作用・疲労回復など身体に必要な成分がたっぷり含まれています。毎日食べると病気知らずと言われています。健康食品です。できるだけ食品添加物を使用していない自然の作り方のものを選びましょう。

我が家では毎年手作りをしています。今年も美味しくできましたよ。梅干しのお蔭か毎年夏バテ知らずです。



**1** 和牛ももブロックは冷蔵庫から30分出しておく。塩を全体にもみ込む。

**2** フライパンを弱火で熱し、油をしく。①の肉を入れ、ひとつの面を約5分1cmくらい焼き色が入るまで焼いて全部の面を同じように焼く。取り出し、アルミホイルで包んで20分～30分置く。

**3** 新玉ねぎは7mm角に切り水に10分さらして水けをしっかりと切る。梅干しは粗みじん切りにする。

**4** ②のフライパンにみりんを入れ中火にかけ沸騰したら火を止める。薄口醤油を加え冷めたら新玉ねぎ・梅干しと一緒に合わせておく。

**5** ②の肉を薄く切り、茹でたゴーヤ・オクラ、スライスしたラディッシュなどと一緒に盛り付ける。④のたれをたっぷりかけ、ブロッコリースプラウトをちらす。