

◎サイコロステーキ チミチュリソース◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

牛肉（モモ・ヒレ・ランプ・肩ロースetc）	300g
塩・胡椒・パプリカパウダー（牛肉用）	適量
ニンニク（スライス）	1片
オリーブオイル	適量

【チミチュリソース】

パセリ	1カップ（葉のみ3-4束）
パクチー	1束
ニンニク	2片
ショウガ	1片
白ワインビネガー	大さじ2
EXVオリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2~2/3
ハチミツ	大さじ1
パプリカパウダー	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
チリパウダー（お好みで）	適量

付け合わせ野菜/ブロッコリー・パプリカ・トウモロコシ 適量



- 1 パセリ・パクチーの葉の部分・ニンニク・ショウガをフードプロセッサーに軽くかけ、残りの材料（チリパウダー以外）を入れて攪拌する。
- 2 牛肉はひと口大に切り、塩・胡椒・パプリカパウダーをふっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクを入れ弱火で炒め、香りをだす。ニンニクチップを取り出し、牛肉を焼きフライパンから取り出す。
- 4 同じフライパンで付け合わせの野菜も焼く。
- 5 お皿に肉と野菜を盛り付け、チミチュリソースにお好みの量のチリパウダーをふりかけ、添える。

<コメント>

前回に続いて、今回は南米アルゼンチン発祥のチミチュリソースをご提案です。

牛肉は食べやすい大きさにカットしてサイコロステーキ風に焼いてください。私は余った塊肉の切れ端をちょこちょこ冷凍保存していて、今回はモモ・ヒレ・ランプを焼きました。このソースは牛肉だけでなく、豚肉・鶏肉・魚・野菜にもあいます。おうちの食事に飽きてきた頃、いつもと違う新しいお料理も楽しいですね。

**ここがポイント <チミチュリソース> **

チミチュリ（Chimichurri）はアルゼンチン発祥のパセリやオレガノを使った酸味のあるソースです。南米は世界有数の牛肉消費国。アルゼンチンでは「アサード」と呼ばれる肉の塊をじっくり炭火で焼くBBQには欠かせないのがチミチュリソースです。白ワインビネガーをリンゴ酢に代えて作ってもよいです。フードプロセッサーを使うのが面倒な場合は、パセリとパクチーのは包丁でみじん切りにし、残りの材料と一緒にボウルの中でまぜて作ってください。