

◎ 和牛のたたき手毬寿司 ◎

2021年12月のレシピ④
レシピ提供：シトロン ヨーコ先

トマトや玉ねぎで下味を付けた牛肉は香りよく柔らかく酢飯とよくあいます。

和牛のたたきはそのまもおつまみにしたり今回のようにお寿司にしたり。年末年始のお集まりの人気者になってくれるでしょう。

■材料（4人分）

【和牛のたたき】

牛もも肉塊	300g
約5cmの太さのもの使用（これ以上小さいと作りにくいです）	
A 醤油	大さじ5(75g)
A みりん	大さじ1
A 玉ねぎすりおろし	大さじ1
A トマトのすりおろし	大さじ1
油	適量
金柑	1個
玉ねぎ	10g
カイワレ大根・セルフィーユ	適量

【酢飯】

B米	1合
B水	200ml
C米酢	50ml
C砂糖	大1
C塩	小さじ1/3

(Cは、仕上げから10ml酢飯に混ぜずにとっておく)



1

和牛もも肉は5cm太さに整える。
ビニール袋にAを入れて均一になるように軽く混ぜたら牛もも肉を入れる。
半日から1日漬け込む。焼く30分前に冷蔵庫から出して室温に戻す。

2

①の牛もも肉の水分をふき取る。フライパンに油を入れ弱中火にし、牛肉を入れ。焦がさないように時々面を変えながら全面約8分かけて焼く。
火を止め蓋をして16分置いて余熱で火を入れる。パットに取り出し冷めてから薄切りにする。

3

【酢飯】Bで米を炊く。

4

Cを鍋に入れ中火にかけ一煮立ちしたら火を消し冷ます。
(寿司酢)10mlは金柑ソースへ。

5

固めに炊いたごはんを寿司酢を混ぜ、うちわであおいで酢飯を作る。

6

玉ねぎ・金柑は4ミリ角に切り、取っておいた10mlの寿司酢を合わせて10分以上置いて馴染ませる。

7

ラップの上に②の薄切りの和牛のたたきを置く。その上に1個20gの球状にした酢飯をのせラップで形を整える。(写真左下↑)

8

さらにラップからはずした手毬寿司をのせ、その上に⑤やカイワレ・ハーブを散らす。

■ポイント&アレンジ■

◆タレは焦げやすいので火加減、返すタイミングに気を払きましょう。

◆Aを合わせたタレは1週間冷蔵保存可能

豚肉・鶏肉・白身魚のソテーのソースにしても美味しいです。

◆和牛のたたきはたっぷりの野菜とサラダに。和風パスタにもよく合います。翌日も美味しくいただけますのでたっぷり作ってお楽しみください。

◆金柑と玉ねぎのソースは省略してもよいです。あると華やかで季節感も出ます。お好みで。