

◎ 牛肉のタリアータ ◎

2025年11月のレシピ③
レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

牛赤身肉（牛もも肉・ランプ・いちぼ）	200 g
塩・胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1片
ローズマリー	1枝
Aバルサミコ酢	大さじ3
A赤ワイン	大さじ2
B醤油	大さじ1
Bはちみつ	小さじ2
パルミジャーノレッジャーノ	適量
クレソン	適量
ミニトマト・レモン	適量



■コメント■

タリアータとは焼いた牛肉塊肉を薄切りにして、パルミジャーノをかけて食べるお料理です。
シンプルですが、見た目も華やかですし調理時間の調整がしやすいのでお客様がきたときにだすてっばんメニューです。
年末も近いので、贅沢に気持ち厚めに切った牛肉のタリアータを食べましょう！
バルサミコの種類によって煮詰め具合や甘味も変わってくるので、ソースの醤油やはちみつの量は最後に調整してください。



- 1 肉は冷蔵庫から出して、常温にもどしておく。
- 2 肉全体にフォークで穴をあけ、塩を強めにふる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、強火で表面を焼く。
- 4 指で触って弾力がでたら、にんにくとオリーブオイルを少したして香りを肉にうつす。
アルミホイルにくるみ30分ほど休ませる。
- 5 ④のフライパンを軽くぬぐい、Aを入れて煮詰め半分くらいしたらBを加えてソースを作る。
- 6 ④のお肉を切り皿に盛りつけ、⑤のソースをかけていただく。