



## 和牛ローストビーフ たけのこと春野菜添え

## & 山菜のしょうがひたし

ご家庭でもお店の味を再現できる絶品ローストビーフ。  
凝縮した牛肉の旨味に和風のおあんがマッチした一皿です。

旬を迎えた山菜の味わいにしょうがの風味を効かせた一品。  
シャキシャキとした食感もお楽しみいただけます。

### 材料(2人前)

- 牛ももブロック肉…200g ●たけのこ(水煮)…1/2本 ●新玉ねぎ…1/2個
- 菜の花…4本 ●塩…少々 ●こしょう…少々 ●片栗粉…適量

### [A]

- 水…200cc ●酒…200cc ●みりん…60cc ●濃口しょうゆ…50cc



① 鍋で[A]を数分煮詰めてアルコールを飛ばしたら、常温になるまで冷ます。その間に、菜の花を湯通ししておく。



② 塩、こしょうで下味をつけた牛肉、くし切りにした玉ねぎとたけのこを強火で表面を焼き上げる。その後、①とともにチャック付きポリ袋に入れる。



③ 58~60℃のお湯にチャック付きポリ袋ごと入れて1時間ゆでたら、トレーなどに取り出し粗熱を取る。このとき漬けだれはそのまま取っておく。



④ 牛肉、野菜を一口大に切り分け、器に盛り付ける。水溶き片栗粉でとろみをつけた漬けだれをかけたらできあがり。

### 👉 ここがPOINT!

空気を抜いて、食材の風味を閉じ込める！  
風味を逃さず、食材に味をよく染み込ませるには真空調理法がおすすめです。ポリ袋に材料を入れたら、水につけながら空気を押し出し、閉じることで、より真空状態に近くなります。



### 材料(2人前)

- ふき…1本 ●たらの芽…4本 ●こごみ…4本 ●うるい…2本 ●しょうが…1片

### [B]

- 水…200cc ●かつお節…5g ●薄口しょうゆ…25cc ●みりん…25cc



① ふきを塩で板ずりしてアクを抜き、沸騰したお湯で3~5分ゆでる。ゆで上がったふきを氷水にとり、しばらくしたら皮をむく。



② こごみ、たらの芽、うるいを1分ほどゆで、少し冷ましてからキッチンペーパーで水気を吸い取る。



③ [B]を合わせて鍋で一煮立ちさせたら、冷ましておく。



④ トレーなどに一口大にカットした①、②としょうがの千切りを合わせて③を流し込む。冷蔵庫に入れて3~4時間ひたせばできあがり。

### 👉 ここがPOINT!

両側からむくことで、きれいな仕上がりに！  
ふきの皮は一方方向だけでむくと、なかなかうまくむけません。一筋むいたら、逆から残りの皮をまとめてむくときれいに仕上がります。



今回の料理人

金沢市「酒屋 彌三郎」主人

荒木和男さん

石川県金沢市本多町3-10-27 TEL.076-282-9116

1977年 石川県金沢市生まれ。東京の和食店「なかむら」で4年、「銀座KAN」で6年勤務。故郷金沢に戻り、2014年に同店を開業。生産者の元に通い、こだわりの食材を活かす料理を提供。丁寧な説明でお料理とお酒のペアリングも提案している。