



材料 ((4~6人分))

((ローストビーフ))

- 牛もも肉 ... 600g
- 岩塩 ... 適量
- 荒引きペッパー ... 適量
- 油 ... 大さじ1
- にんにく ... 1片

((※ソース材料))

- 肉汁 ... 適量
- 玉ねぎスライス ... 1/4個
- にんにく ... 1/8本(薄スライス)
- セロリ茎 ... 1本(みじん切)
- 赤ワイン ... 大さじ5
- 水 ... 大さじ5
- アフリカットジャム ... 大さじ1
- 塩 ... 小さじ1/2
- しょうゆ ... 大さじ1

おまけ

- つけ合わせポテト
- ジャガイモ ... 2個
 - オリーブ油 ... 大さじ1
 - バター ... 10g
 - 岩塩 ... 少々
 - コショウ ... 少々



作り方



① お肉を常温にむす。表面の余分な水分をキッチンペーパーで取る。岩塩と荒引きペッパーを全体にまぶす。



② フライパンに油をひき①の肉とにんにくを入れ表面を焼く。1つの面を3分間づつすべての面を焼く。



③ ②を取出したらすぐにアルミホイルに包み保存袋に入れ、タオルにくるみ保温バックに入れ1時間置く。

④ 肉を取り出したフライパンはそのまま洗わずソース作りに使います

④ お肉を薄くカットし皿にならべる

⑤ ソース作り
④の肉汁を⑥のフライパンへ
③を加え炒め赤ワインを加え

⑥ ④をカマエ中で火と煮立ちさせる

⑦ ⑥をミキサーかブレンダーでなめらかにし塩こしょうで味を整える



作り方

- ① ジャガイモをよく洗い皮ごと水気を残したままラップする
- ② 1個づつレンジにかける。600w → 2分、上下返しさらに2分
- ③ 少しむらし1口大にカットする
- ④ よく温めたフライパンに油とバターを加え、②を揚げ焼きにする
- ⑤ 仕上げに塩こしょうで完成