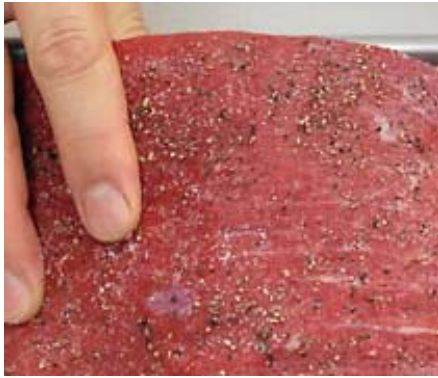


肉を使う



牛肉のたたき風 香味タレかけ

牛肉本来の旨味をいただく。
IHクッキングヒーターで作る定番の一品。

エネルギー(1人分):350kcal/たんぱく質:30.0g/脂質:21.5g/炭水化物:4.9g/塩分:2.2g

材料(4人分)

| | | | | | |
|--------|------|----------|------|----------|-------|
| 牛もも肉 | 600g | みりん | 大さじ1 | 細ねぎ | 1/2束 |
| 塩、こしょう | 各少々 | 砂糖 | 大さじ1 | にんじんの細切り | 20g |
| サラダ油 | 適量 | こしょう | 少々 | セロリの細切り | 1/4本分 |
| | | ローストにんにく | 1片分 | セロリの葉 | 適量 |
| (タレ) | | しょうが汁 | 小さじ1 | 細ねぎの白い部分 | 適量 |
| 酒 | 大さじ3 | 豆板醤 | 小さじ1 | | |
| しょうゆ | 大さじ3 | 刻みごま | 大さじ1 | | |

牛肉の部位とその扱い



サーロイン
リブロースから続いているロース部分でフィレに次いで柔らかい部位。牛肉の最高級の部位です。
《向いている料理》 サーロイン・ステーキとしておなじみ。レア、ミディアム、ウェルダンのどんな焼き方にも合います。



リブロース
肩ロース、リブロース、サーロインと続くロースの中央部で、霜降り肉と呼ばれる部分。赤身肉の部分と脂肪が交じり、牛肉の旨味が最高に味わえる部位とされています。
《向いている料理》 しゃぶしゃぶ、すき焼きに最高。また、ステーキ、ローストビーフなど、どんな料理でも。



牛フィレ
背骨の内側にそってサーロインに包まれて左右に1本ずつある円錐形の肉。最上の部位のひとつです。脂肪が少なく肉質が柔らかい。焼き過ぎは禁物で、どちらかというとレア向きです。
《向いている料理》 ステーキ、フィレカツ、バター焼きなど。



牛すね
足のふくらはぎの部分。筋が多くて固いですが、味がよいので長時間煮込むと柔らかくておいしい部位です。
《向いている料理》 シチュー、ポトフなどの煮込み料理に合います。パイオンを取る時にもすね肉を加えるとよいでしょう。



牛もも
赤身できめが粗く、脂肪の少ない部位。外ももよりも、内もものほうが柔らかい部位です。
《向いている料理》 あっさりした肉料理を好む人にはステーキや焼き肉などにも合います。火の通り過ぎに注意しましょう。



ランブ
サーロインから続く尻に近い部位。脂肪が適度にあり、肉質のきめが細かく柔らかい部位です。
《向いている料理》 塊でローストビーフにしたり、厚切りにしてステーキにするとおいしくいただけます。炒め物や煮物にも。



牛ばら
三枚肉とも呼ばれ、脂肪と肉が層になっている部位。肉質は固いですが、長時間煮込むと、肉と脂肪が溶け合っけるとろけるように柔らかくなります。
《向いている料理》 角切りにしてシチューなどの煮込み料理にも。

① 牛肉に塩、こしょうしておきます。



② フライパンにサラダ油とにんにくを加え、ヒーター火力4(中火)でキツネ色に焼き上げて、にんにくだけ取り出します。

③ ヒーター火力7(強火)で加熱し、牛肉を加えて表面を焼きしめます。



Point!

IHクッキングヒーターのハイパワーなら、肉の旨味を逃がすことなく表面を焼きしめることができます。



④ 氷水に取って熱を取り、水気をしっかり拭き取ります。

⑤ タレの調味料を鍋に合わせ、一煮立ちしたら冷まして、2.のにんにくと刻みごま、セロリの葉と細ねぎの白い部分をぶつ切りにして加えます。

6 4.の牛肉を5.のタレにしばらく漬けてみます。



7 繊維を断ち切る方向にスライスして、細ねぎやにんじん、セロリの細切りを巻きます。



8 器に盛り付けて残りのタレをかけ、スタチ又はレモンを絞ります。



Q&A

Q1 たたきに使う牛肉の部位は？

A 脂肪が少なく柔らかいところを使いましょう。今回はもも肉を使用しましたが、フィレ肉などもよいでしょう。



Q2 保存できますか？

A 生肉なので、できるだけ早く食べることが基本です。残った肉はサラダの材料にしてもよいでしょう。短期間の保存なら冷凍し、冷蔵庫で解凍して食べることができます。
(調理の状態での保存期間に差がありますので、注意しましょう。)