

12月 ローストビーフで祝う クリスマスディナー

和風ローストビーフ

材料(作りやすい分量)

牛もも肉(塊)・・・500g

塩・・・・・・・・少々

胡椒・・・・・・・・少々

┌ 出汁・・・・・・1/2カップ

【A】醤油・・・・・・1/2カップ

└ 酒・・・・・・1/2カップ



作り方

①牛肉は2等分し、全体に塩・胡椒を各少々ふり、両手で軽くもみ込んでおく。

②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①の肉を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして約3分間焼く。(四面をそれぞれ3分間ずつ焼く。)

③鍋に【A】を合わせて火にかける。煮立ったら②の肉を入れて火を止め、蓋をする。煮汁に肉の全体がつかないように時々返しながらかめるまで置く。(煮汁と肉を同時に冷ましていく過程で、味がしっかりとしみ込みます)

④完全に冷めたら、ファスナーつきポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存する。(冷蔵庫で約1週間保存できます。)

Point

- ☆薄くスライスします。☆カイワレ大根や千切りのキュウリ、セロリ、青紫蘇などを巻いていただいてもいいですね。
- ☆お好みでわさびを添えてください。

ミルクレープ

材料

牛乳・・・・・・・・250cc 砂糖・・・・・・・・30g

薄力粉・・・・・・・・70g バター・・・・・・・・15g

卵・・・・・・・・2個 ホイップクリーム・・・・200cc

作り方

①卵に砂糖をすり合わせ、粉を合わせます。

②人肌に温めた牛乳を①に少しずつ入れ合わせます。(熱い牛乳を入れると卵が固まってしまう。)

③②に溶かしたバターを入れて合わせ、生地が出来上がり。冷蔵庫で30分ほどねかせます。

④フライパンにバターをしき、薄く流し焼きます。(裏も焼く。)

⑤クレープ生地にホイップクリームを薄く塗り、生地を重ね、それを繰り返します。

アスパラガスのリゾット

材料(4人分)

米・・・・・・・・240g(1人分60g、1合=約150g)

グリーンアスパラガス(中)・・・・・・・・6~8本

玉ねぎ・・・・・・・・30g

バター・・・・・・・・40g

ブイヨン(固形スープの素:2個)・・・約6カップ

粉チーズ・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・少々

作り方

①固形スープの素を溶いてブイヨンを作りアスパラガスをゆで、取り出し、広げて冷ます。ブイヨンはそのまま弱火にかけておく。

②玉ねぎは細かいみじん切りにする。アスパラガスが冷めたら、飾り用に穂先を少し残して、残りは細かく切る。

③鍋を温めてバター20gを溶かし、玉ねぎを入れて焦がさないように炒め、透明になってきたら米を入れて混ぜ、表面にバターがまわって米が弾ける音がし始めたら、②の熱いブイヨン約3カップを注ぐ。

④米が顔を出さないように適宜ブイヨンを足し、中火で沸騰させながら煮る。10分ほどたって米粒が少しふっくらとし、透明感が出たら、細かく切ったアスパラガスを加えて軽く混ぜ合わせる。

⑤煮始めて15分を過ぎたらブイヨンを少量ずつ加え、18~20分煮たところで塩で味を調える。(バターと粉チーズが入ることを考えて控えめに)

⑥火から下ろして残りのバター20gと粉チーズを加え、手早くなじませる。

⑦盛り付けたら最後にアスパラガスの穂先を飾る。

Point

- ☆アスパラガスのおいしい季節にお勧めです。また魚介類(イカ・海老・アサリなど)やベーコン、トマト、ズッキーニ、キノコ類などの組み合わせも楽しめます。

