



12月 アンコール! ローストビーフで祝う Xmasディナー

和風ローストビーフ



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2分間焼く。(四面をそれぞれ2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。)

材料(作りやすい分量)

- 牛もも肉(塊)・・・300g
- 塩・・・・・・・・少々
- 胡椒・・・・・・・・少々
- サラダ油・・・・・・大さじ1
- ┌ 出汁・・・・・・1/2カップ
- 【A】 醤油・・・・・・1/2カップ
- └ 酒・・・・・・1/2カップ

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」や「からし」を添えてください。

イカスミリゾット



作り方

- ①イカは胴と足に分け、内臓と足先を切り落とす。胴は1cm幅に、足は3cm長さに切る。玉ねぎはみじん切り、トマトは粗みじん切りにする。
- ②小鍋で【A】を煮立て、イカをさっと茹で引き上げる。
- 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【A】を約3カップ(鍋の半量)を注ぐ。
- ④米が顔を出さないように適宜スープを足し、弱火で沸騰させながら煮る。煮始めて15分を過ぎたら加える【A】を少量ずつにし、18~20分煮たところで塩で味を調える。(バター・粉チーズ・イカスミソースが入ることを考えて控えめに。)
- ⑤火から下ろして、イカとトマトとバター20gと粉チーズを加え、手早くなじませる。(トマトはトッピング用に少し残す)
- ⑥盛り付けたらトマトを飾る。

材料(4人分)

- 米・・・240g(1人分60g、1合=約150g)
- イカ・・・・・・・・1杯
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- バター・・・・・・・・40g(20g+20g)
- 白ワイン・・・・・・100ml
- ┌ 水・・・・・・・・6カップ
- 【A】 固形スープの素・・・2個
- イカスミソース・・・8g
- トマト・・・・・・・・1個
- 粉チーズ・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・少々