

辻調の楽しい食卓～牛ステーキサラダ仕立て

牛ステーキサラダ仕立て

<材料>4人分

牛肩ロース肉……………400g

※牛肉を漬け込む材料

ローズマリー……………1枝
 タイム……………2枝
 イタリアン・パセリ……………3枝
 セージ……………2枝
 にんにく……………1片
 エクストラバージン・オリーブ油
 ……………40ml

*ソース

赤ワイン……………60ml
 バルサミコ酢……………30ml
 エクストラバージン・オリーブ油
 ……………20ml



*グリエ野菜のマリネ

赤ピーマン……………1/2個
 ズッキーニ……………1本
 なす……………1本
 かぼちゃ……………50g
 エクストラバージン・オリーブ油
 ……………50ml
 白ワイン酢……………30ml
 にんにく……………1/2片
 イタリアン・パセリ (みじん切り)
 ……………大さじ2
 フルーツトマト……………2個
 ミックスサラダ……………適量
 レモン汁……………少量
 フルーツトマト……………2個
 エクストラバージン・オリーブ油
 ……………少量
 塩、こしょう……………適量



<作り方>

●牛肉を漬け込む

① 香草は全て茎を除いて葉だけのみじん切りにする。にんにくは包丁の腹でつぶしてからみじん切りにする。



② 牛肉を漬け込む材料を全て混ぜ合わせる。



③ 牛肩ロース肉全体に②をまぶしつける。ラップフィルムをして冷蔵庫に入れて 20～30 分おく。

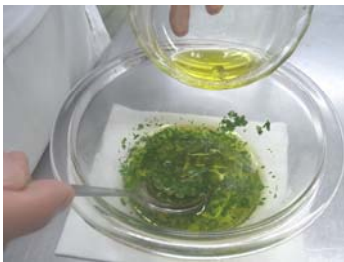


● グリル野菜のマリネを作る

- ④ 赤ピーマンはへたと種を取り、内側の白い部分を切り取り、縦4等分に切る。ズッキーニは斜めに8等分に切る。なすは縦に4等分に切る。かぼちゃは厚めの薄切りにする。それぞれに塩をしてしばらくおく。



- ⑤ にんにくは薄切りにする。イタリアン・パセリは茎を除いて葉だけをみじん切りにする。
 ⑥ エクストラバージン・オリーブ油、白ワイン酢、⑤を混ぜ合わせ、塩で味を調え、野菜を並べられる大きさの器に入れる。



- ⑦ ④の野菜の水気を拭き取ってオリーブ油をまぶし、グリル板（またはフライパン）で焼く。



- ⑧ 熱いうちに⑥に浸け、常温で20～30分おいて味をなじませる。



Act OnTV**●牛肉を焼く**

- ⑨ ③の牛肉を焼く少し前に冷蔵庫から出しておく。
- ⑩ 牛肉の表面についた香草を取り除き、塩、こしょうする。香草は残しておく。



- ⑪ フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉を好みの加減に焼く。焼き上がったらアルミホイルで包み、しばらく休ませる。

**●ソースを作る**

- ⑫ ⑪のフライパンに残った焼き油を捨て、⑩の香草を加えて軽く炒める。



- ⑬ 赤ワイン酢を加えて半量になるまで煮詰め、バルサミコ酢を加えてとろみが出るまでさらに煮詰める。エクストラバージン・オリーブ油を加えて塩、こしょうで味を調える。



●仕上げる

- ⑭ ミックスサラダは冷水に浸け、葉がパリッとなったらしっかりと水気を切る。レモン汁、エクストラバージン・オリーブ油、塩、こしょうで調味する。



- ⑮ ⑪の牛肉をそぎ切りにする。



- ⑯ 器にグリル野菜のマリネ、牛肉を盛り、⑬のソースをかける。くし形に切ったフルーツトマト、ミックスサラダを添える。