

辻調ごちそうクッキング 牛フィレ肉のステーキ ソース・マデール

調理：辻調理師専門学校 西洋料理 教授 若林 知人

牛フィレ肉のステーキ ソース・マデール

材料（4人分）

牛フィレ肉（120g）……………4枚

ソース・マデール

マデイラ酒（甘口）……………150ml

フォン・ド・ヴォ・コルセ……………400ml

*フォン・ド・ヴォ 800ml を 400ml に煮詰める

コーンスターチ……………適量

バター（モンテ用）……………20g

クレソン……………2束

グラタン・ドフィノワ

バター、サラダ油

塩、こしょう



グラタン・ドフィノワ

材料（グラタン皿大1枚分）

じゃがいも（メークイン）……………500g

アパレイユ

牛乳……………300ml

生クリーム……………300ml

ナツメグ……………少量

カイエンヌペパー……………少量

にんにくのみじん切り……………1/2片分

塩、こしょう

<下準備>

●牛フィレ肉の筋や余分な脂を取り除く

- 1.牛フィレ肉の側面についている細長い肉を切り離す。
- 2.まわりにある脂や膜を取り除く。



- 3.牛フィレ肉の太い方の端から表面の筋と肉の間に包丁を差し入れ、筋の端を肉から切り離す。
- 4.切り離した筋を持ち上げ、筋を包丁の刃と逆方向に引っ張りながら、包丁の刃を少し上向きにしてすべらせて、筋を引く。
- 5.同様にして表面の筋を完全に筋を取り除き、周りの余分な脂も筋も取り除く。

●牛フィレ肉を糸で縛って形を整える

- 1.下処理した牛フィレ肉をテット、クール、クに切り分ける。
- 2.クールから、120gのステーキ用の肉を4枚切り分ける。



- 3.糸で縛って形を整える。



<作り方>

●牛フィレ肉を焼く

- 1.鍋にバターとサラダ油各適量を熱する。



- 2.肉の両面に塩、こしょうする。
- 3.盛り付けるときに表になる面から焼く。



- 4.好みの焼き加減に仕上がるように両面を焼く。
- 5.側面を焼く。



- 6.焼き上がったら温かいところで休ませる。

●ソースを作る

- 1.肉を焼いた鍋の油を捨てる。
- 2.マデイラ酒でシュックをデグラッセし、1/4量になるまで煮詰める。
- 3.フォン・ド・ヴォ・コルセを加えてしばらく煮る。



- 4.水溶きコーンスターチでとろみをつけ、シノワで漉す。
- 5.バターでモンテし、塩、こしょうする。



●グラタン・ドフィノワを作る

- 1.グラタン皿の内側にバターを塗り、にんにくのみじん切りを散らす。
- 2.アパレイユを作る。ボウルに牛乳と生クリームを入れて混ぜ合わせ、塩、こしょう、ナツメグ、カイエンヌペパーで調味する。
- 3.じゃがいもをごく薄切りにし、塩、こしょうする。
- 4.じゃがいもを、厚さが平均になるようにグラタン皿に入れて、アパレイユを流す。



- 5.160~170°Cのオーブンで約45分火を通し、きれいな焼き色をつける。



●盛り付け

- 1.クレソンを洗い、根元の茎をちぎる。
- 2.牛フィレ肉の糸をはずす。
- 3.皿にドフィノワと肉を盛りつけ、周りにソースを流す。クレソンを飾る。

辻調ごちそうクッキング 子羊のコートレットのグリエ、タイム風味

調理：辻調理師専門学校 西洋料理 教授 若林 知人

<p>子羊のコートレットのグリエ、タイム風味</p> <p>材料 (4人分)</p> <p>子羊のコートレット ……4本</p> <p>タイム ……適量</p> <p>オリーブ油 ……適量</p> <p>ジュ・ダニョ ……200ml</p> <p>じゃがいも ……1個 (200g)</p> <p>揚げ油</p> <p>野菜の煮込み</p> <p>塩、こしょう</p> <p>ジュ・ダニョ</p> <p>材料 (約 200ml 分)</p> <p>子羊の骨とくず肉 ……500g</p> <p>玉ねぎ ……30g</p> <p>にんじん ……30g</p> <p>セロリ ……15g</p> <p>にんにく (皮つき) ……2片</p> <p>白ワイン ……50ml</p> <p>トマトペースト ……15g</p> <p>フォン・ド・ヴォ ……300ml</p> <p>フォン・ド・ヴォライユ ……300ml</p> <p>ブーケ・ガルニ ……1束</p> <p>サラダ油 ……適量</p> <p>塩、こしょう</p>	 <p>野菜の煮込み</p> <p>ピーマン (赤・黄・緑) 5mm 角 ……各 50g</p> <p>ピーマン ……各 50g</p> <p>ズッキーニ (5mm 角) ……100g</p> <p>なす (皮を数ヶ所むいて 5mm 角) ……100g</p> <p>トマト (皮を湯むきして角切り) ……200g</p> <p>トマトペースト ……10g</p> <p>エシャロット (シズレ) ……20g</p> <p>にんにく (みじん切り) ……3g</p> <p>タイム ……2枝</p> <p>オリーブ油 ……55ml</p> <p>塩、こしょう</p>
--	--

<下準備>

●子羊の背肉をロースト用に下処理する

- 1.背肉の表面の水気をふき、薄皮をとる。
- 2.背骨を切り離す。(肉の側面の短い骨に沿って包丁を入れてから、背骨を肋骨から切り離す)
- 3.背骨の下にある太い筋、半月状の軟骨を取り除く。
- 4.あばら骨の下についている肉を骨の先端から取り除く。
- 5.肉に残っている太い筋を取り除く。

●コートレットに切り分ける

1.背肉からコートレットを4本取る。



●子羊のコートレットをマリネする

1.オリーブ油とタイムで30分以上マリネする。



<作り方>

●ジュ・ダニョをつくる

1.子羊の骨とくず肉を小さく切る。香味野菜は7～8mm角に切る。

にんにくは皮つきのままたたいてつぶす。

2.鍋にサラダ油を熱し、骨とくず肉を色づくまで炒める。



3.香味野菜とにんにくを加え、軽く色づくまで炒める。



4.ざるにあけ、余分な油を捨てる。

5.子羊の骨とくず肉、野菜を鍋に戻し、火にかける。白ワインでシュックをデグラッセする。

6.トマトペースト、フォン・ド・ヴォライユ、フォン・ド・ヴォを加えて沸騰させる。



- 7.沸騰したら火を弱め、アクと脂を取り除く。
- 8.ブーケ・ガルニを加え、約 45 分煮出す。
- 9.目の細かいシノワで漉し、アクを取り、塩、こしょうで味を調える。



●コートレットをグリユする

- 1.グリルを十分に熱し、サラダ油を薄く塗る。
- 2.マリネしたコートレットの油を軽くふき、両面に塩、こしょうして、再び全体に軽く油を塗る。



- 3.盛りつけるときに表になる面から焼き、格子状に焼き目をつけ、裏返す。



- 4.好みの焼き加減になるように裏面を焼く。



- 5.温かいところで休ませる。

●野菜の煮込みを作る

- 1.鍋にオリーブ油 15ml を熱し、にんにくとエシャロットを入れてシュエする。
- 2.トマト、トマトペーストを加え、塩、こしょうする。タイムを加え、蓋をして軽く煮る。
- 3.なすをオリーブ油 20ml で、ズッキーニとピーマンはそれぞれ 10ml で炒め、塩、こしょうし、油を切る。
- 4.2 に 3 を加え、蓋をしてさらに煮る。野菜が柔らかくなれば塩、こしょうで味を調える。

●ポム・ゴーフレットを作る

1.皮をむいたじゃがいもをマンドリーヌで網状に切り、水にさらす。



2.水分をよくふき取り、180℃の油で色よく揚げ、熱いうちに塩を振る。



●盛り付け

1.皿に野菜の煮込み、ポム・ゴーフレット、子羊のグリエをバランスよく盛りつけ、ジュを流す。

