

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑬ ~1周年記念! パーティーのテーブル~

ローストビーフ

みなさまにご愛顧いただいている「HappyガスでCooking」も、番組開始から早や1周年!今回はそのお祝いとして、パーティーにぴったりのメニューをご紹介します。

これからの季節、クリスマスパーティなどにも大活躍!
ローストビーフがこんなに簡単につくれちゃうんです



材料

牛肉かたまり(モモ肉)・・・2kg
Point! モモ肉はなるべく脂身の少ないものがGood!

にんにく・・・3~4かけ
クローブ(丁子)・・・適宜(15個程度)
塩・・・大さじ3~4
(形状により適宜)

ブラックペッパー

<付け合せ>
クレソン・・・1把
じゃがいも・・・6個
ホースラディッシュ
(なければ粒マスタード)



クローブ

作り方

1 下準備

牛肉を冷蔵庫から出して室温に戻しておく。
にんにくを薄くスライスする。
オーブンを180℃に余熱する。
オーブンの天板にアルミホイルを敷き、その上に網を乗せる。

Point! アルミホイルの上に直接お肉を乗せるのではなく、網に乗せて余分なあぶらを落とす。



2 お肉に下味を付ける

室温に戻した牛肉に、塩を多めにまぶしつけ、ブラックペッパーを振り、10分間置く。

塩を手で摺り込むようにしてお肉になじませる。



10分置いた肉に、肉の表面に箸で穴を開け、クローブを刺し、ナイフで切り込みを入れてスライスしたにんにくを差し込む。



3 お肉を焼く

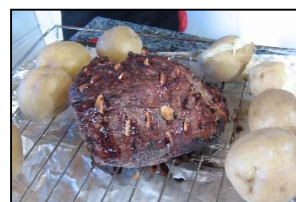
180℃のオーブンで、80分間焼く。

Point!

お肉の中身をレアに仕上げるには、お肉500gにつき180℃で20分焼くのが基本!
ただし、骨付きの場合は熱が早く伝わるので、18分でOKです。
ミディアムに仕上げるなら25分焼きましょう。

<付け合せ>

じゃがいもは皮ごと洗って硬めにボイルした後、お肉が焼きあがる10分前ぐらいからオーブンのお肉の横に置いてローストする。



4 仕上げ

焼き上がったら、オーブンから出して2~3時間そのまま置いておき、肉汁を閉じ込める。

Point! この時間は、お肉のかたまりが大きいほど長くかかる。

にんにくやクローブを取って、なるべく薄くスライスする。

付け合せのじゃがいもやクレソンを添えて、お好みで粒マスタードを付けていただく。

トマトとタマネギの冷製



材料（4人分）

トマト・・・3個
タマネギ・・・1個
パセリ・・・少々

<ドレッシング>

酢・・・50cc
サラダオイル・・・50cc
塩・・・小さじ1弱
砂糖・・・小さじ1弱
こしょう・・・適宜



作り方

1 材料を切って盛り付ける

タマネギ、パセリをみじん切りにする。



なるべく細かくみじん切りにしましょう。

トマトを横5ミリ厚さにスライスしながら、皿に並べていく。



トマトの上にタマネギを散らし、その上にパセリを散らす。



またトマトを重ねて
タマネギ、パセリを散らす。



2 ドレッシングをかけ、冷やす

ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、1の上にかける。



よく混ぜ合わせると
乳化して白濁してくる



ラップをして冷蔵庫で1時間以上冷やす。

Point ! 1時間以上冷やして、
味をなじませる。



出来上がり！！

上野ガス(株)