

男の料理 139回 4人分

ローストビーフ

牛もも肉 500g 位の塊（なるべく四角の形を選ぶ）1時間半位常温に置いておく。キッチンペーパーで肉の表面を軽く押える。6面全部に胡椒大 $\frac{1}{2}$ を先に振って、後から塩を大 $\frac{1}{2}$ を振る。フライパンにサラダオイルを入れて6面を2分半ずつ計15分やや強めの中火で肉をトングで鍋底に押しつけ移動させながら焼く（又は肉の厚さ3cmなら両面を3分 他の四面を1,5分で焼く。4cmなら4分と2分で）トングで肉を挟んで押してみても弾力のある柔らかさならOK。クッキングペーパー2枚に包んでラップにくるみ アルミホイルに包んでビニールに包み 急激に冷凍室で1時間冷やす。切ってみてまだ早そうならレンジで30秒から1分単位でチンする。薄く切って皿に並べる。そのまま冷凍保存し、半解凍にしてからだと薄く切りやすい。タレ；使ったフライパンに水50ml 砂糖・みりん各大1 麵つゆ大3 胡椒おろしにんにく大2を入れて煮詰める。火を止めてわさび大1を混ぜる。付け合せはミニトマト ブロッコリー 人参のグラッセ



人参の明太和え。

人参一本は千切り。サラダオイルで炒めて酒・みりん小1 醤油大1で炒め たらこ1腹 薄皮を取って最後に炒め合わせる。

人参の葉の天ぷら

葉先だけを取って、てんぷら粉（マヨネーズ大2に少しづつ水（150ml）を加えて小麦粉100gと塩少々混ぜる）180度で揚げる。大根おろしを添える。

大根とカニかまサラダ

大根 $\frac{1}{2}$ 本 スライサーで千切りし塩を振って絞る。カニかま1袋をほぐして白だし・砂糖各大1 マヨネーズ50g 塩胡椒和える。

大根飯

葉っぱ1本分 ゆでて刻んでオリーブオイルで炒め 油揚げ1枚千切り 醤油小3 砂糖小1で炒りつけて水気を飛ばして、炊き上がったご飯に最後にいりごま大2-3と混ぜる。



ローストビーフを焼いています。

