

## 2017. 12. 13. 男のおもてなし料理レシピ

### 五人前

### ビーフステーキ

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
牛肉（ヒレ・ロース・ 肩ロース・ランプ等）	一切れ100g位 500g	① 肉は軽く肉たたきなどでたたき、脂身があれば赤身との間の筋に ところどころ包丁を入れ、又元のサイズに戻しておく。 ② 肉に塩・胡椒をしておく。フライパンを強火にかけ、熱くなつた ら油をひき、中火に落として肉を入れ、下側に焼き色がついて 赤い肉汁が上がってきたら裏返す。返して1分程は中火のまま、 その後火を弱めて、肉汁が上がってくるまで焼くと肉の中央が 薄いピンクになって、ミディアムからウェルダンの間位に仕上 がる。
塩（肉の1%）	5g=小さじ1	
胡椒	少々	
油	大さじ2弱	

#### ソース1

A {	玉葱の薄切り	中1個分	① フライパンにバターを熱し、Aを炒め玉葱が薄いきつね色に なったら、Bを加えて混ぜ取り出す。 ② その後油を足し肉を焼く。クレソン又はベビーリーフを添える。
	にんにくのみじん切り	大さじ1	
	レモンの皮みじん切り	大さじ1	
B {	塩	小さじ1/3	
	胡椒	少々	
	砂糖	小さじ1/3	
	バター	大さじ1~2	

#### ソース2

大根おろし	1/4本分
生姜のおろし	小さじ2
醤油	大さじ3
レモン汁	大さじ3

#### つけ合わせ

フレンチフライドポテト		① ジャが芋は長さ6cm×1cm角の拍子木か楕形に切り、水気を拭く。
{ ジャが芋	300g	② 油を160℃に熱し、じゃが芋を入れてじっくり揚げる。竹串を刺しすっと通ったら強火にして、まわりをカリッとさせて油を切り熱いうちに塩を振る。
{ 振り塩	小さじ1/2	

### ガーリックライス

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ご飯（2合半分）	800g	① ご飯は堅めに炊く。 ② フライパンにバターとにんにくを入れ、焦がさぬように炒め、 ご飯を加えてパラパラになるよう更に炒め、塩・醤油で調味し 黒胡椒をふってパセリを混ぜる。
にんにく みじん切り	1~2片	
バター	30g	
塩	小さじ1/2	
醤油	小さじ2	
胡椒（黒）	少々	
パセリ みじん切り	適量	

## 紫芋のビスク

### <材 料>

紫芋（1.5cm角）  
A { 牛乳  
砂糖  
塩  
生クリーム  
シナモンパウダー

### <分 量>

200g  
500mL  
大さじ2弱  
小さじ1/2  
50mL  
少々

### <作 り 方>

① 芋は皮をむいて切り、Aと一緒に煮る。沸騰したら弱火にし、柔らかくなったら粗熱を取りミキサーにかける。  
② 器に盛り付けたら7分だての生クリームをかけ、シナモンを振る。

## ギリシャ風サラダ

### <材 料>

人参・かぶ・小玉葱・  
マッシュルーム・しめじ  
パプリカ（赤黄）・胡瓜  
干しブドウ・蓮根・  
セロリ・いんげん等

### <分 量>

500~  
600g  
大さじ1  
大さじ2  
大さじ2  
小さじ1  
大さじ1

### <作 り 方>

① 人参は4cmの拍子木切り、かぶは6~8個に切る。マッシュルームは二つ切り、パプリカは一口大の乱切り、小玉葱は皮をむく。蓮根は5mm厚さ、その他はサイズを揃えておく。  
② 鍋にAの調味料を入れ、にんじん・蓮根・小玉葱・かぶを入れ蓋をして強火で3分煮る。残りの野菜・干しブドウを入れ、中火で3分煮て冷ましておく。  
③ 粗熱が取れたらワインビネガーを加えて混ぜ合わせる。

A { オリーブ油  
白ワイン  
水  
塩  
ワインビネガー