

Boeuf 'Fujisan Okamura' sauté avec salade

「富士山岡村牛ソテー 爽やかサラダ仕立て」



＊ソテーに向く牛肉部位 ロース（サーロイン）・ヒレ（テンダーロイン）・ランプ（腿肉の一部）・ザブトン（肩ロース肉の一部）・ミスジ（肩肉の希少部位）・サンカクバラ（肩バラ肉 俗にカルビ）

（材料）ソテー用牛肉 ジャガイモ 玉ねぎ にんにく にんじん ラディッシュ トマト ピーマン かぶ
サラダ用薬物野菜（サニーレタス・リーフレタス・マスタードリーフ・ルッコラ・クレソン・水菜等）
赤ワインビネガー EXV オリーブオイル バター 粒マスタード 塩・コショウ タイム・ローリエ・イタリアンパセリ・フェンネル葉・バジル等フレッシュハーブ適量

1. 牛肉は2 cm程の厚めにカットして、ソテーする前に冷蔵庫から出し常温にして置く。
2. ジャガイモは皮付きで大きめに切り、水にさらし、玉ねぎは厚めにスライス、にんにくはみじん切りにする。
3. サラダ用薬物野菜は水洗いして、良く水を切り、食べやすい大きさに手でちぎる。
4. 他の野菜は水洗いして、食べやすい大きさに切る。
5. ボールに赤ワインビネガーを入れ、塩・コショウ・粒マスタードを加え、ホイッパーでかき混ぜながら、EXV オリーブオイルを加え合わせ、ビネグレットソースを作る。（ビネガー1：オリーブオイル4）
6. フライパンを熱し、オリーブオイルを加え、水を拭きとった2のジャガイモを加え強火でソテーし、表面を色付けながらソテーし、2のにんにくと玉ねぎ、バター・塩・コショウ・タイム・ローリエを加えソテーし、ジャガイモと玉ねぎに火を入れる。
7. ソテーパン（フライパン）を充分熱し、あれば牛肉の脂を加え溶かし（無ければオリーブオイル）、両面に塩・コショウした1を強火で片面からソテーする。香ばしく焼き色を付け、肉を返しもう片面もソテーし（肉の中心が温まる程度）、ソテーパンから取り出して温かい所で十分に肉を休ませる。
火入れは好みだが、質の良い肉はミディアムからミディアムレア、レアが美味しく仕上がります。
8. 皿に6を盛り、3と4を彩り良く盛り塩をふり、切り分けた7を盛り付け、よくかき混ぜた5のビネグレットソースをかけ、フレッシュハーブを添える。

MEMO

牛肉ソテー 俗に言うステーキを美味しく仕上げるコツは、当然のことながら質の良い部位を選ぶこと、厚めに切って常温に戻しておくこと、焼き過ぎず、焼いた後充分に休ませること。地元の食材でフレッシュなステーキ一皿、ボリューム満点！お楽しみください。

