



## 村上牛もも肉の贅沢ローストビーフ

■所要時間/30分 ■カロリー/337kcal(1人分)  
肉 286kcal(130g)/ソース 24kcal/付け合わせ 27kcal

- 材料(4人分)
- 村上牛のもも肉ブロック …1kg  
牛脂 ……………1かけ  
塩、胡椒 ……………少々  
西洋わさび(冷凍) ……………適宜
- ガルニチュールアロマティック  
(香味野菜)
- 人参 …………… 1/2本  
セロリ …………… 1/2本  
玉ねぎ …………… 1個  
パセリ …………… 2枝  
ニンニク …………… 1個

- ソース
- 赤ワイン ……………100ml  
固形コンソメ…………1/2個  
塩、胡椒 ……………少々  
コーンスターチ…小さじ2  
水 …………… 200ml

オープンの野菜を鍋に入れ、赤ワインを入れる。汁が見えなくなるくらいまで赤ワインを煮詰め、水、固形コンソメを入れる。少し沸かしたあとに濾し、塩、胡椒、コーンスターチでとろみをつける。



- 付け合わせ
- ジャガイモ…………1個  
塩……………少々  
クレソン ……………適宜
- ジャガイモは塩を振り、アルミホイルでくるみ、肉と一緒にオープンへ。

※牛肉は調理の1時間前に常温に置いておくこと。



- 1 もも肉の余分な脂を取り除き、肉を縛り固定する。  
※村上牛は高価なため、脂もそのまま使用する。
- 2 1に塩、胡椒をふり、上から軽くたたく。
- 3 フライパンに牛脂を入れ、全ての面を均等に色付けする。
- 4 オープンの鉄板の上に切ったガルニチュールアロマティックを敷き、肉をのせる。
- 5 190℃のオープンに入れ、20分間焼く。
- 6 オープンから取り出し、常温に戻したあとで切り分ける。※2~3時間、あるいは1晩寝かせて、落ち着かせると、血が出なくなる。

にいがたの  
農畜産物で  
「おいしい!」を  
つくろう。

プロにきく  
元氣レシピ

Lesson  
08



国際調理製菓専門学校  
フランス料理担当  
石井 絵奈 先生

1997年渡仏。マルセイユ、パリの星付レストランを経てパリの『クロビス』に入社。主に肉料理、ソースを担当し、2004年ホテルヒルトンパリ凱旋門店のオープニングに携わる。2005年帰国。同校でフランス料理の実習を担当後、2012年再び渡仏。

Sole!<sup>ネオ</sup>にいがた に掲載された企業や団体をご紹介します。ご関心のある方は下記までご連絡ください。

農業法人・食品関連企業をはじめ、新潟のあらゆる産業を応援します。



新潟市中央区東中通一番町189番地3  
農業部(農業法人担当) TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当) TEL 025-230-2203

<http://www.jabank-niigata.or.jp/shinren/> 新潟県信連 検索