

和牛のたたき



材料)

牛ロース肉ブロック約200g

塩小さじ1/2

牛脂適量もしくはサラダ油大さじ1

玉ねぎ1個 140g

A=濃口醤油・みりん・赤ワイン各50cc

作り方)

1. 牛肉の表面に塩を擦り付けて1時間ほど室温に置く。
2. フライパンに牛脂もしくはサラダ油を注いで熱し、強火で1の全ての面を各1分ずつ焼く。
3. 弱火にし、広い面の両面をそれぞれ1分ずつ焼く。側面を触ってみてまだぶよぶよとしていたらさらに1分ずつほど焼くと良い。
4. フライパンから取り出し、アルミホイルに包んでまな板や冷えない所に置き、上からボウルなどで覆って1時間ほど寝かせる。
5. 玉ねぎをすりおろす。端などは細かく刻む。
6. おろした玉ねぎとAを合わせてタレとする。
7. 4を静かに開け、肉汁が溜まっているようならフライパンに注ぎ入れる。玉ねぎの端を入れて火にかけてよく混ぜ、シュワシュワと音がして温まったら6を注ぎ入れ、アルコールが飛ぶまで1~2分煮て火を止める。
8. お肉を端から好みの厚さに切り分け、お皿に盛り、7をかける。