



大和牛のロースト

- 材料(4人分)**
- 大和牛(もも肉・ブロック) ……400g
 - 香草(タイム・ローズマリー) ……少量
 - オリーブオイル ……少量
 - 塩 ……4g
 - こしょう ……適量

作り方

- ① ミートテンドーで、牛肉に多めに穴を開ける。
- ② ①に塩で下味をつけ、こしょうをまぶす。
- ③ ジッパー付きの袋に②、オリーブオイル、香草を入れ、よくもみ込む。
- ④ ③の袋の空気を抜き、冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ⑤ 鍋に水を入れ、調理用温度計で確認しながら70度になるまで加熱する。
- ⑥ ⑤を炊飯器の釜の半分より少し多めに入れ、袋に入れたままの④を完全に湯に浸す。
- ⑦ 炊飯器の保温機能で湯を60度以上に保ち、1時間おく。
- ⑧ ⑦を炊飯器から取り出す。袋の中の牛肉を取り出し、フライパンで肉の表面に焼き目をつける。
- ⑨ ⑧を食べやすい大きさに切り、皿に盛りつけて完成!

調理のポイント

- ミートテンドーはフォークでも代用可能ですが、ミートテンドーを使うと筋が切れるので、肉がより柔らかく仕上がります。
- 肉を炊飯器から取り出した後は、肉に温度計を刺し、肉の中心温度が60度以上であることを確認してください。

レシピ考案者

あ の う
賀名生旧皇居
KANAU

オーナー
ほり じょう た
堀 丈太さん



低温調理で簡単!ローストビーフだけでなく、ローストポーク、ローストチキン、その他いろいろな素材で楽しめます。

お店の紹介



賀名生旧皇居 KANAU

ならジビエを本格イタリア料理としてお届けしています。国指定重要文化財の「賀名生旧皇居」で歴史の深みを感じながら料理を楽しめます。

- 所** 五條市西吉野町賀名生1番
☎0747-32-0080
- 時** 11時~16時
(ラストオーダー15時30分)
(ディナーは予約のみ)
- 休** 月曜・火曜・木曜・金曜
- 🌐** www.kanau1318.jp

ならジビエ料理フェア 開催!

時 12月12日(月)~令和5年2月28日(火)
県では、県内で捕獲され、適切に処理されたイノシシおよびニホンジカの肉を「ならジビエ」とし、認知度の向上と消費拡大に取り組んでいます。
フェア期間中、対象店舗で「ならジビエ料理」を食べ、各店舗で配布されるアンケートに答えて応募すると、抽選で食事券などをプレゼント!
詳しくは下記HPをご覧ください。



www.pref.nara.jp/51737.htm