



2020 年 7 月

ローストビーフ【CAND キッチン No.9】



～材料～

牛もも肉 (かたまり)	: 400 g
砂糖 (下ごしらえ用)	: 適量
塩 (下ごしらえ用)	: 適量
キャノーラ油 (低温調理用)	: 適量
にんにく	: 10 g
たまねぎ	: 50 g
醤油	: 大さじ 4
砂糖	: 大さじ 1/2
みりん	: 大さじ 2
赤ワイン	: 大さじ 4
キャノーラ油	: 大さじ 1

～栄養成分～ (100 g あたり)

エネルギー	: 311 kcal
たんぱく質	: 21.2 g
脂質	: 18.5 g
炭水化物	: 8.5 g
食塩相当量	: 1.3 g

～手順～

1. 牛もも肉 (かたまり) に砂糖をまぶし、半日程度冷蔵庫で寝かしておく。
2. 1 の寝かしておいた牛もも肉を冷蔵庫から取り出し、塩をまぶす。
3. 2 の牛もも肉をジップロックなどの保存袋に入れ、封をしたときに空気が入らないようにできる量のキャノーラ油を加え、封をし、1 時間程度おいておく。
4. 水を張った鍋に 3 を入れ、火をかけ、温度計で測りながら、65 度～70 度になるまで加熱する。
5. 65 度～70 度に達したら、火を調節して、最低 2 時間半維持する。
※肉の厚みによって、調理時間が異なるので必要に応じて、調べてください。今回は 4cm の厚さの肉を使用しています。
6. 2 時間半以上加熱したら、鍋から取り出し、粗熱を取る。
7. にんにく、たまねぎはみじん切りにしておく。
8. フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくを加え、弱火で風味を油に移す。
9. 風味が移ったら、たまねぎを加え、半透明になるまで炒めたら、赤ワインを加え、半量になるまで煮詰める。
10. 醤油、砂糖、みりんを加え、ひと煮立ちさせたら、粗熱を取っておく。
11. 新しいジップロックに 10 を入れておき、表面の油をふき取った 6 を入れて、一晩寝かせる。
12. 好みの厚さにスライスして、盛り付けし、完成!!