

ローストビーフご飯

米と牛塊肉を丸ごと炊き上げる贅沢なご飯です。



準備時間：約 5 分（米を浸水する時間、肉をマリネする時間を除く）

調理時間：約 45 分

難易度：♥♥♥

材料 [2 合分 / ココットロンド 20 cm、TNS シャローフライパン 20 cm 使用]

・牛もも塊肉 350g	(A)	< お好みのトッピング >
・塩 小さじ 1/2	・しょうが（千切り） 1 片分	・芽たで 適宜
・粉山椒 少々	・和風だし汁 340ml	・ベビーリーフ 適宜
・にんにくすりおろし 小さじ 1/2	・薄口しょうゆ 大さじ 1	・菊の花 適宜
・米 2 合	・濃い口しょうゆ 大さじ 1/2	(B)
・板ウニ 適宜	・酒 大さじ 1	・濃い口しょうゆ 大さじ 1
・サラダ油 小さじ 2	・みりん 大さじ 1 と 1/2	・わさびすりおろし 少々

【下準備】

牛肉にフォークを数ヶ所刺し、塩、粉山椒の順にふり、にんにくをまぶして常温で 1 時間ほど置く。
米は洗って 20 分ほど浸水する。

(B) を混ぜ合わせておく。

【作り方】

- フライパンにサラダ油を中火で熱し、肉を入れ、4 分ほどかけて全面を焼く。
一旦取り出し、熱湯をサッとかけ、油抜きをしておく。
- 鍋に水気をきった米、(A) を入れてひと混ぜし、フタをして中火で沸かす。
1 の肉を加え、弱火で 10 ほど炊く。
- 肉を取り出してアルミホイルに包み、しばらく休ませる。
ご飯は 10 分ほど蒸らしてから全体を混ぜる。
- 肉を食べやすい薄さに切ってご飯にのせ、ウニ、お好みのトッピングを添える。
(B) を肉にかけていただく。