



Partially funded by the Beef Checkoff

〈発行〉米国食肉輸出連合会(USMEF)
〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-2-20 第3虎の門電気ビル12階
TEL:03-3501-6328 FAX:03-6205-7330
<https://www.americanmeat.jp>

2022年6月発行



Funded by Beef Farmers and Ranchers

Deux plats recipe

2皿コースの基本形、Deux Plats(ドゥプラ)

前菜・スープ・主菜レシピブック



for professional use

A
M
E
R
I
C
A
N
B
E
E
F

Contents

日頃よりアメリカンビーフをご愛顧頂き誠にありがとうございます。

この度は外食産業に従事し、アメリカンビーフをお使いの店舗の皆様に貢献したいという思いで本書を発刊いたしました。

本書のテーマである「Deux Plats」は、1人前が前菜と主菜で完結するコースです。

コロナ禍で食習慣が変わりつつある今、「個食」の需要が伸長し、

食事をゆったりとした時間の中で摂りたいという考え方も広がっています。

今回はアメリカンビーフを使って、「手軽」「見栄え」「ロス削減」をテーマにし、

お客様に満足のいく料理でお店の活性化を図ることを目的に、メニューを考えてみました。

アメリカンビーフを使った料理が少しでも皆様のお役に立てるごとに願っております。

米国食肉輸出連合会/USMEF



販促ツールはこちら▶
USMEFホームページ
にてご発注ください。



2皿完了のフランス料理の基本形、Deux plats(ドゥプラ)
前菜、主菜からそれぞれお好きな料理を一品ずつご提供

Appetizer ~ 前菜 ~

低温調理ザブトンのカルバッチョ	P2
あみ焼きハラミのユッケ風 オートミールとアボカドのガトー仕立て	P3
リブフィンガーのコンフィーとスイカのサラダ	P4
アメリカンビーフのアッシュエパルマンティエ	P5
ビーフブッディング	P6
牛タンと白菜のジョン	P6
アイダホフィンガーステーキ	P8
アメリカンビーフのわかめスープ	P9
リブフィンガーとほうれん草のチャウダー	P10
アメリカンビーフのビーツコンソメ	P11
牛タンのガンボ	P12
ビーフオニオンスープ	P13

Main dish ~ 主菜 ~

サガリのステーキと3種のバター添え	P14
ミスジのダイヤモンドカットステーキ ウフ・アン・ムーレット仕立て	P16
アメリカンビーフと蕪のフリカッセ	P18
牛排骨担々麺	P20
ガバオ風アメリカンビーフのチーズリゾット	P21



本書レシピ監修
宍倉たける

【アメリカンビーフの魅力】

アメリカンビーフは部位の数が豊富で、トリミングがされているため、ロスが少なくとても使いやすい食材だと思います。

Profile

1970年 千葉県生まれ
丸の内パレスホテル・東洋軒・ホテルフランクスなどで修業したのち1996年に独立
宍倉精肉本店を経営する傍らBISTRO TAKERU・BBQ FACTORYなどの飲食店をプロデュース
CMや映画・ドラマのフードコーディネートも手がける。

Appetizer



低温調理ザブトンのカルパッチョ

カルパッチョは元来牛肉を用いた料理です。
アメリカンビーフに、日本伝統のしょっつるのビネグレットソースを添えました。

材料

《カルパッチョ》	
ザブトン(アメリカンビーフ)	300g (厚さ2cm)
塩	適量 (牛肉に対して1.5%)
こしょう	適量
《サラダ》	
インゲン	20g
玉ねぎ(みじん切り)	10g
【A】マッシュルーム(薄切り)	1個
ミントの葉	2~3枚
塩	少々
こしょう	少々
《ピネグレットソース》	
しょっつる	15ml
水	45ml
レモン汁	10ml
オリーブ油	5ml

作り方

《カルパッチョ》

- 1 アメリカンビーフに塩、こしょうをすり込み、食品用耐熱袋に入れる。
- 2 低温調理機を58°C・2時間に設定し、1の牛肉を入れて調理する。
- 3 袋から2の牛肉を取り出し、水分をふきとった後に食べやすいサイズに切る。

《サラダ》

下茹でし、食べやすく切ったインゲンと【A】の野菜をボウルに入れ、塩、こしょうで味を調える。

《ピネグレットソース》

【B】をすべて混ぜ合わせる。

仕上げ

《カルパッチョ》を器に盛り付け、《サラダ》、《ピネグレットソース》を添える。



あみ焼きハラミのユッケ風 オートミールとアボカドのガトー仕立て

健康食材のオートミール、ワカモレ、香ばしく焼いたハラミをガトー仕立てにしました。
3種類の相性の良さを実感できます。

材料

《ユッケ》	
ハラミ(アメリカンビーフ)	300g (厚さ1cm)
かき醤油	30ml
わさび	5g
【A】ごま	少々
すりごま	少々
ごま油	2滴
《ワカモレ》	
アボカド	1個(150g)
玉ねぎ(薄切り)	30g
にんにく(薄切り)	5g
【B】水	20ml
塩	少々
白ワイン	40ml
《オートミール》	
オートミール	20g
【C】水	10ml
チキンコンソメ	1g
パプリカ(赤、黄)(みじん切り)	各5g
うずらの卵(ポーチドエッグ)	1個

作り方

《ユッケ》

- 1 アメリカンビーフは食品用耐熱袋に入れ、低温調理機を58°C・1時間に設定し、調理する。
- 2 袋から牛肉を取り出し、水分をふきとる。
- 3 2の牛肉を網で焼き色をつけ、3mm幅の棒状に切り、混ぜ合わせた【A】に漬けて味を調える。

《ワカモレ》

- 1 フライパンに【B】を入れ、沸騰したら弱火にし、にんにく、玉ねぎを加え蓋をして煮詰める。
- 2 1のにんにくと玉ねぎをみじん切りにし、軽くつぶしたアボカドと混ぜ合わせて、塩、こしょう(分量外)で味を調える。

《オートミール》

- 1 ボウルに【C】を入れ、オートミールをふやかした後、パプリカ(赤、黄)を加え混ぜる。
- 2 フライパンを弱火にかけ、少量のサラダ油(分量外)を入れ、1を崩しながら、バラバラになるまで炒める。

仕上げ

器に《ワカモレ》、《オートミール》、《ユッケ》の順に盛り、ポーチドエッグをのせる。



リブフィンガーのコンフィーとスイカのサラダ

みずみずしいスイカの甘さと、リブフィンガーのジューシーな旨みが
予想以上の美味しさです。

材料

《牛肉&サラダ》	
リブフィンガー(アメリカンビーフ) ……	300g (厚さ2cm)
塩 ……	適量 (牛肉に対して1%)
こしょう ……	適量
にんにく(薄切り) ……	5g
クルトン ……	15粒
スイカ ……	6個(30g)
チェリートマト ……	4個
おろし大根 ……	20g
レッドオーク ……	適量
グリーンオーク ……	適量
グリーンクリスピーアルモード ……	適量

[A]	紫たまねぎ(みじん切り) 70g	ワインビネガー 15ml
	おろしにんにく 2g	水 15ml
[B]	塩 5g	グラニュー糖 3g
	こしょう 少々	サラダ油 100ml
レモン果汁 5ml		

作り方

《牛肉&サラダ》

- 1 アメリカンビーフに塩、こしょうをすり込み、にんにくと一緒に食品用耐熱袋に入れる。
- 2 低温調理機を62℃・1時間に設定し、1を入れてしっかりと加熱した後、冷ます。
- 3 袋から牛肉を取り出し、水分をふきとった後、2cm角に切る。
- 4 クルトンは1cm角に切り、スイカは食べやすい丸形サイズにくりぬく。チェリートマトは、半分に切る。

《ドレッシング》

ボウルに【B】を入れ、ミキサーで混ぜながら、サラダ油を少しづつ加える。

仕上げ

- 1 ボウルに《牛肉&サラダ》とおろし大根を入れ、《ドレッシング》で混ぜ合わせる。
- 2 器に、【A】と1を順に盛り付ける。



アメリカンビーフのアッシュパルマンティエ

フランスの伝統料理をアメリカンビーフで作りました。
上品で濃厚な肉汁を味わえる一品です。

材料

チャックアイロール ネック側(アメリカンビーフ) ……	200g (挽肉)
ナス ……	1本(60g)
トマト ……	1/2個(60g)
じゃがいも ……	150g
にんにく(みじん切り) ……	1片
玉ねぎ(みじん切り) ……	80g
マッシュルーム(串切り) ……	40g
白ワイン ……	15ml
ミニモツツアラチーズ ……	3個
[A] ナツメグ ……	少々
[A] 塩 ……	少々
[A] 黒こしょう ……	少々
[B] 無塩バター ……	10g
[B] 生クリーム ……	20ml
[B] おろしにんにく ……	3g
[B] 塩、こしょう ……	少々

作り方

- 1 ナスは皮を剥いて1cm角、トマトは5mm角に切る。
- 2 じゃがいもは、やわらかくなるまで茹でて皮を剥き、ペースト状につぶし、【A】を混ぜてマッシュポテトをつくる。
- 3 フライパンを中火で熱し、サラダ油(分量外)を入れ、にんにく、玉ねぎ、マッシュルームを軽く炒め、ナスは焦げ目がつくまで焼く。
- 4 別のフライパンを中火で熱し、サラダ油(分量外)を入れ、牛挽肉を広げて加え、ほぐさず両面を焼く。
- 5 3に4の牛挽肉とトマトを加えて白ワインを足し、アルコール飛ばしたら、【B】を入れて煮詰める。

仕上げ

- 1 容器にバター(分量外)を塗り、5の具材、マッシュポテト、半分に切ったミニモツツアラチーズの順に盛り付ける。
- 2 200℃に予熱したオーブンで、5分程度を目安に焼く。



ビーフプッチング

ねぎ、ニラ、アメリカンビーフのみで、つなぎの粉も最小限しか使用していないシンプルな韓国料理です。

材料

《プッチング》

チャックアイロール(アメリカンビーフ)	30g
ねぎ	30g
ニラ	10g
薄力粉	15g
[A] コーンスターチ	8g
水	25ml
サラダ油	15ml

《ソース1》

グラニュー糖	小さじ1
水	少々
[B] パルサミコ酢	30ml
塩	少々

《ソース2》

赤唐辛子	1g
水	60ml
おろしにんにく	15g
[C] グラニュー糖	20g
塩	2g
りんご酢	100ml

作り方

《プッチング》

- アメリカンビーフは5mmの厚さで長さ5cm幅に切る。ねぎ、ニラは5cm幅に切る。
- ボウルに[A]を入れ、1の牛肉と野菜を混ぜ合わせる。
- フライパンを弱火で熱し、サラダ油を入れて1cmの厚さになるように2を焼く。

《ソース1》

フライパンにグラニュー糖を入れ、カラメル色になるまで溶かし、[B]を加えて混ぜる。

《ソース2》

フライパンに輪切りの赤唐辛子を入れて炒め、[C]を加えて混ぜる。

仕上げ

《プッチング》を器に盛り、好みで《ソース1》、《ソース2》を飾り付ける。



牛タンと白菜のジョン

薄切りの牛タンと白菜をそば粉の生地で揚げ焼きにしました。
間に海苔を挟むことにより、香ばしさが格段に増します。

材料

《ジョン》

タン(アメリカンビーフ)	30g
塩	少々
こしょう	少々
白菜	3枚
焼き海苔	3枚
[A] そば粉	30g
コーンスターチ	10g
水	60ml
ピンクペッパー	適量
パセリ(みじん切り)	適量
ごま	適量

《ソース》

卵黄	2個
かき醤油	5ml
ごま油	5ml
ごま	1g

作り方

《ジョン》

- タンを2mmの厚さに切り、塩、こしょうを振る。
- 白菜は軽く茹でて冷まし、焼き海苔をのせ、1のタンを重ねて縦半分に切る。よく混ぜた[A]をたっぷりとくぐらせる。
- フライパンを強火で熱し、サラダ油(分量外)を入れて白菜側から強火で焼く。

《ソース》

[B]をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。

仕上げ

《ジョン》を器に盛り付け、ピンクペッパー、パセリ、ごまを振る。《ソース》を添える。



アイダホフィンガーステーキ

そば粉を使ったフィンガーステーキ
長いも、れんこんの入った特製のタルタルソースとも相性抜群です。

材料

《フィンガーステーキ》	
ラウンドフラット(アメリカンビーフ) 150g	
塩 適量	
こしょう 適量	
そば粉 42g	
コーンスターク 大さじ1	
[A] ベーキングパウダー 適量	
塩 少々	
水 45ml	
《タルタルソース》	
卵(ゆで卵) 1個	玉ねぎ(みじん切り) ... 30g
長いも 30g	塩 2g
れんこん 30g	こしょう 少々
白ワイン 50ml [B]	タバスコ 少々
卵黄 1個	(3滴くらい)
サラダ油 60ml	レモン汁 少々
タイム 適量	
レモン 1/8個	

作り方

《フィンガーステーキ》

- 1 アメリカンビーフは塩、こしょうを振り、1.5cmの厚さで長さ5cm幅に切る。
- 2 ボウルに【A】を混ぜ入れ、1の牛肉をくぐらせて約190°Cのサラダ油で揚げる。

《タルタルソース》

- 1 ゆで卵の白身はみじん切り、黄身は粗みじん切りにする。長いもは軽く下茹でし、5mm角に切る。れんこんはしっかり下茹でし、5mm角に切る。
- 2 白ワインはアルコールを飛ばし、冷ます。
- 3 ボウルに卵黄を入れてほぐし、サラダ油を少しづつ加えながら混ぜる。乳化したら、白ワイン、1と玉ねぎ、【B】の順に入れてよくかき混ぜる。

仕上げ

《フィンガーステーキ》を器に盛り付け、好みでタイムやレモン、《タルタルソース》を添える。



Soup



アメリカンビーフのわかめスープ°

湯葉とアメリカンビーフを組み合わせることで高タンパクなスープになります。
スピーディーに作れる一品

材料

ショートプレート(アメリカンビーフ) 100g	
生わかめ 30g	
パクチー 適量	
水 1ℓ	
顆粒だし 6g	
しょっつる 15ml	
生姜 10g	
ごま油 15ml	
塩 少々	
こしょう 少々	
長ねぎ(薄切り) 1/2本	
みょうが(せん切り) 1本	
湯葉(刺身用) 30g	
いりごま 少々	

作り方

- 1 アメリカンビーフは、1.5mmの厚さで5cm幅に切り、軽く湯通しし、アグリゲートをします。
- 2 生わかめは茎以外を使用し、一口大に切る。パクチーは2cm幅に切る。
- 3 鍋を中火で熱し、水を入れて沸騰したら、顆粒だし、しょっつる、生姜、1の牛肉、生わかめを入れる。ごま油、塩、こしょうで味付けする。

仕上げ

わかめスープを器に盛り、長ねぎ、みょうが、湯葉、パクチーを添えて、いりごまをかける。



リブフィンガーとほうれん草のチャウダー

ステーキの食感とたくさんの具材を味わえる、満足感のあるスープです。

材料

《牛肉》	
リブフィンガー(アメリカンビーフ) 200g	
塩 適量	
こしょう 適量	
《スープ》	
玉ねぎ 100g	
じゃがいも 150g	
ほうれん草 100g	
生クリーム 100ml	
無塩バター 10g	
しいたけ(串切り) 50g	
マッシュルーム(串切り) 70g	
[A] 強力粉 30g	
無塩バター 20g	
牛乳 600ml	
チキンブイヨン 5g	
バター 10g	

作り方

《牛肉》

アメリカンビーフは両面5mm間隔に切れ目を入れ、塩、こしょうを振る。フライパンを中火で熱し、サラダ油(分量外)を入れて牛肉をしっかりと焼く。一度冷まして、2cm角に切っておく。

《スープ》

- 玉ねぎは1.5mm角、じゃがいもは1cm角に切る。
- 塩ゆでしたほうれん草と生クリームをフードプロセッサーで攪拌し、ペーストをつくる。
- 鍋で【A】を焦がさないように炒める。牛乳を5回くらいに分け、少しづつダマにならないように加える。粘りが出てくるまでよく混ぜ、チキンブイヨンを加え、ベシャメルソースを作る。
- 鍋を中火で熱し、無塩バターを入れて玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、しいたけとマッシュルームを加え、塩を一つまみ入れて味を調える。
- 4に3のソースを濾しながら加え、水か牛乳で濃度を調整する。2のペーストとじゃがいもを加え、じゃがいもに火が通ったら、《牛肉》を加えて一煮立ちさせる。火を止め、バターモンテする。

アメリカンビーフのビーツコンソメ

ビーツの絞り汁を入れることで綺麗なピンク色に色づき、見た目も楽しめる一品です。

材料

《牛肉》	
ザブトン(アメリカンビーフ) 100g	
塩 適量	
こしょう 適量	

《スープ》

チャックアイロール ネック (アメリカンビーフ)	800g (挽肉)
卵白 3個分	
ローリエ 1枚	
塩 3g	
グラニュー糖 5g	
黒こしょう 少々	
水 1.5l	
玉ねぎ(薄切り) 200g	
にんじん(薄切り) 100g	
ビーツ(生)(すりおろし) 30g	

作り方

《牛肉》

アメリカンビーフは塩、こしょうを振り、1cmの厚みに切る。フライパンを強火で熱し、サラダ油(分量外)を入れて牛肉をしっかりと焼く。冷めたら5mm角に切る。

《スープ》

- 鍋を弱火で熱し、水を入れ、【A】、玉ねぎ、にんじんを沸騰直前までかき混ぜ、2時間クラリフェしていく。
- 1をリードペーパーで濾して冷ます。油が浮いてきたら再度リードペーパーで濾し、ビーツの絞り汁を加える。

仕上げ

ワイングラスに《スープ》を注ぎ、《牛肉》を入れる。

10

11



牛タンのガンボ



肉質が固いタン先を有効活用したメニューです。
牛タンを入れることによって高級感が演出できます。

材料

《牛肉》	
タン先(アメリカンビーフ)	300g
塩	適量
	(牛肉に対して1%)
《スープ》	
玉ねぎ	120g
れんこん	80g
にんじん	50g
赤ピーマン	15g
黄ピーマン	15g
ナス	100g
じゃがいも	100g
オクラ	5本
トマト	150g
にんにく	1片
オリーブオイル	30ml
ケイジャンスパイス	大さじ1.5
トマトペースト	20g
【B】 水	600ml
チキンコンソメ	6g

作り方

- 《牛肉》
タンは2cmの厚さに切り、1%の塩分濃度の水(分量外)で約1時間茹でる。冷めたら1.5cm角に切る。
- 《スープ》
1 【A】とじゃがいもは1.5cm角に切る。オクラは塩で揉んで茹で、1.5cm幅に切る。トマトは湯剥きし、皮と種をとって1.5cm角に切る。にんにくは半分に切り、芽を取り。
2 鍋を弱火で熱し、オリーブオイルとにんにくを入れて香りが立ったら、【A】の野菜を固いものから順に入れて炒める。野菜がしんなりしたら、ケイジャンスパイスを入れて炒める。
3 2の鍋に【B】を加え、沸騰したらじゃがいもを加える。じゃがいもに火が通ったらトマトを入れて、弱火で5分煮込む。
4 《牛肉》とオクラを加え、温まったら、塩、こしょう(分量外)で味を調える。



ビーフオニオングラタンスープ*

ジューシーな牛バラを入れることで、ワンランクアップのオニオングラタンスープ
2種類のチーズでコクがアップします。

材料

ショートプレート(アメリカンビーフ)	50g
バター	30g
玉ねぎ(薄切り)	500g
【A】 水	600ml
みりん	15ml
チキンブイヨン	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
うずらの卵	1個
クリトン	適量
モツァレラチーズ(サラダ用)	3個
サムソーチーズ	1cm角4個

作り方

- 1** アメリカンビーフは1mmの厚さで5cm幅に切る。
2 鍋を弱火で熱し、バターを加え溶けたら、玉ねぎを入れて約半量になるまで炒める。【A】と**1**の牛肉を加え、沸騰したら、チキンブイヨン、塩、こしょうで味付けをし、約5分煮込む。

仕上げ

- 1** スープを器に注ぎ、うずらの卵を割り入れ、クリトン、モツァレラチーズ、サムソーチーズの順に盛る。
2 200°Cに予熱したオーブンで、5分程度を目安に加熱する。



Main dish



サガリのステーキと3種のバター添え

味も香りも違う3種のバターソースと、
ジューシーなハンギングテンダーのコラボレーション

材料

ハンギングテンダー (アメリカンビーフ)	240g	《マッシュポテト》
塩	適量	じゃがいも 小1個
こしょう	適量	バター 5g
強力粉	適量	カリフローレ 適量
サラダ油	小さじ1	

作り方

《牛肉》

- サガリに塩、こしょうを振り、ラップで棒状になるように巻き、食品用耐熱袋に入れる。
- 低温調理機で58℃・2時間に設定し、1の牛肉を入れて調理する。袋からサガリを取り出し、水分をふきとる。
- 2のサガリに小麦粉をまぶす。フライパンを強火で熱し、サラダ油を入れ表面に焼き色がつくまで焼く。2~3cmの厚みに切る。

《マッシュポテト》

じゃがいもは皮付きのまま茹で、火が通ったら皮を剥いて潰す。バターと塩、こしょう(分量外)を入れて味を調える。

仕上げ

茹でたカリフローレ、バター3種を器に盛り付け、《マッシュポテト》の上に《牛肉》をのせる。

カフェ・ド・パリ風 バター

材料

無塩バター	150g	カレーパウダー	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	50g	カルダモン	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	5g	粒マスター	大さじ1
アンチョビ(みじん切り)	6g	エルブドプロバンス	小さじ2
パセリ(みじん切り)	3g	ターメリック	小さじ1
ピンクペッパー(みじん切り)	少々	白ワイン	小さじ1
		レモン汁	少々

作り方

- 玉ねぎは切った後に水にさらし、よく水気を絞る。無塩バターはポマード状にする。
- 全ての材料を混ぜ、ラップをして棒状になるように巻き、冷蔵庫で冷やす。

赤ワインバター

材料

無塩バター	150g	アンチョビ(みじん切り)	10g
玉ねぎ(みじん切り)	60g	にんにく(みじん切り)	6g
赤ワイン	100ml	小ねぎ(輪切り)	適量

作り方

- 無塩バターはポマード状にする。
- フライパンに玉ねぎと赤ワインを入れて焦がさないように水分がほぼなくなるまで煮詰めて冷ます。
- 全ての材料を混ぜ、塩、こしょう(分量外)で味付けし、ラップをして棒状になるように巻き、冷蔵庫で冷やす。

ガーリックバター

材料

無塩バター	150g	アンチョビ	5g
バセリ	20g	にんにく	12g

作り方

- 無塩バターはポマード状にする。
- フードプロセッサーに1以外の材料を入れて塩、こしょう(分量外)で味を調える。
- 全ての材料を混ぜ、ラップをして棒状になるように巻き、冷蔵庫で冷やす。



ミスジのダイヤモンドカットステーキ ウフ・アン・ムーレット仕立て

見た目のインパクトもあり、食べ応えのある一品です。
ダイヤモンドカットにすることで、小さいステーキ肉も大きく見せることができます。



材料

《牛肉》	ミスジ(アメリカンビーフ) 120g	《セミドライトマト》	ミニトマト(赤、黄、オレンジ) 各1個
塩	適量	塩	少々
こしょう	適量	こしょう	少々
		[B] オリーブオイル	少々
		ガーリックパウダー	少々
《赤ワインソース》		《彩り野菜》	
グラニュー糖	20g	ナス	1枚
玉ねぎ(みじん切り)	30g	ズッキーニ(緑、黄)	緑1枚
赤ワイン	100ml	黄3枚	
フォンドヴォー	10ml	みょうが	1枚
コーンスターチ	小さじ1	タイム	3茎
バター	10g		
		卵(ポーチドエッグ)	1個
《かぼちゃペースト》			
かぼちゃ	100g		
牛乳	50ml		
[A] バター	5g		
塩	少々		
こしょう	少々		

作り方

《牛肉》

アメリカンビーフは1.5cmの厚さに切り、ダイヤモンドカットにして、塩、こしょうを振り、網でしっかり火が通るまで焼く。

《赤ワインソース》

- 1 フライパンにグラニュー糖を入れ、キャラメリゼする。玉ねぎを加え軽く炒め、赤ワインを注ぎ、1/3程度煮詰めてフォンドヴォーを入れる。
- 2 水で溶いたコーンスターチを入れ、とろみをつけて塩、こしょう(分量外)で味を調える。最後に火を止め、予熱でバターを溶かす。

《かぼちゃペースト》

鍋を中火で熱し、かぼちゃをやわらかくなるまで茹でる。お湯を捨てて、その中に[A]を入れ、よく混ぜ合わせる。

《セミドライトマト》

- 1 ミニトマトは1cmの厚さになるよう輪切りにし、[B]で味付けする。
- 2 120°Cで予熱したオーブンで、30分程度を目安に焼く。

《彩り野菜》

ナス、ズッキーニ、みょうがを材料の枚数分1mmの厚さになるよう薄切りにする。70°Cに予熱した鉄板で、タイムと一緒に焼く。

仕上げ

《赤ワインソース》、《かぼちゃペースト》、ポーチドエッグ、《牛肉》の順で器に盛る。《セミドライトマト》と《彩り野菜》を添える。



アメリカンビーフと蕪のフリカッセ

リブフィンガーを使用することで歯応えとジューシーさがアップした
牛肉のクリーム煮です。

材料

リブフィンガー (アメリカンビーフ) 100g	マッシュルーム 30~40g
塩 適量	オリーブオイル 少量
[A] (牛肉に対して1%)	玉ねぎ(薄切り) 40g
ホワイトペッパー 少々	タイム 2茎
強力粉 適量	白ワイン 50ml
蕪 1個	生クリーム 100ml
黒まいたけ 20g	バター 10g
	トリュフ塩 適量

作り方

- 1 アメリカンビーフは、5mm間隔で切れ目を入れ、3cm角に切り、[A]をまぶす。
- 2 鍋に水(分量外)を入れ、半分に切った蕪を柔らかくなるまで茹でる。一つは裏ごしにして、もう片方はフライパンでしっかり焼き色がつくまで焼く。
- 3 黒まいたけは軽く割き、マッシュルームは半分に切る。
- 4 フライパンを中火で熱したら、オリーブオイルを入れ、1の牛肉の片面に焼き色がつくまで焼く。玉ねぎ、マッシュルームを加え、ほぼ火が通ったところで弱火にし、タイムと白ワインを入れ、蓋をして4分程度煮詰める。牛肉は取り出しておく。
- 5 4のフライパンに、裏ごしした蕪を入れて煮詰めた後、生クリームを入れ、塩、ホワイトペッパー(分量外)で味を調える。仕上げにバターを加えてよく混ぜ、ソースを作る。

仕上げ

器に5を盛り、4の牛肉を加える。焼いた蕪とタイムを添え、トリュフ塩とオリーブオイルをかける。





牛排骨担々麺

スパイシーな牛カツと麺の相性は抜群!
人気の担々麺とアメリカンビーフのコラボレーション

材料

《牛カツ》	
チャックアイロール サブトン(アメリカンビーフ)	…100g
塩	…適量 (牛肉に対して1%)
こしょう	…適量

《パッター液》	
牛乳	…150ml
卵	…1個

[A]	白玉粉	…100g
	すりごま	…20g
	カレー粉	…大さじ1
	サラダ油(揚げ用)	…適量
	麺(中太ちぢれ麺)	…1人前
	チンゲン菜	…2枚
	ラー油	…適量

《担々スープ》	
玉ねぎ	…60g
松の実	…10g
生姜	…20g
ごま油	…30ml
[B]	すりごま
	ねりごま
	豆板醤
	水
	豆乳
	中華万能調味料
	豆板醤

作り方

《牛カツ》

- 1 アメリカンビーフは1cmの厚さに切り、塩、こしょうを振り、「パッター液」にくぐらせ、[A]をまぶす。
- 2 フライパンを弱火で熱したら、サラダ油(揚げ用)を入れて、190℃の強火で1分45秒程度揚げる。約3分休ませ、食べやすいサイズに切る。

《担々スープ》

- 1 玉ねぎと松の実はそれぞれ粗みじん切りにする。生姜は皮つきですりおろす。
 - 2 フライパンを弱火で熱し、ごま油を入れて、にんにくを炒める。香りが立ったら、玉ねぎを入れ、しんなりした後、松の実、生姜、[B]、[C]の順に入れて炒め、水と豆乳を入れてスープにする。
- 仕上げ**
- 1 表示通りに、麺を茹でる。
 - 2 器に《担々スープ》を入れ、麺、《牛カツ》、茹でたチンゲン菜の順で盛り付ける。好みで、すりごま(分量外)とラー油をかける。



ガパオ風アメリカンビーフのチーズリゾット

簡単にできて本格的な味わいの一品
チーズリゾットとの相性の良さを実感できます。

材料

《ガパオ》

チャックアイロール ネック(アメリカンビーフ)	…120g (挽肉)
[A]	唐辛子(輪切り)
	…1/3本
	塩
	…適量
	こしょう
	…適量
	はちみつ
	…5g
	玉ねぎ
	…50g
	サラダ油
	…5ml
	にんにく(みじん切り)
	…5g
	くるみ(粗みじん切り)
	…5g

《チーズリゾット》

白ワイン	…10ml
オリーブオイル	…5ml
中華スープの素	…3g
バター	…10g
水	…225ml
生クリーム	…5ml
バルメザンチーズ	…適量
卵(目玉焼き)	…1個
パクチー	…適量
バジル	…適量

作り方

《ガパオ》

- 1 パプリカ(赤・黄)と玉ねぎは5mm角に切る。
- 2 フライパンを弱火で熱し、サラダ油とににくを入れ、香りが立ったら、パプリカ(赤・黄)、玉ねぎ、くるみを入れて火が通るまで炒める。牛挽肉と[A]を加え、ほぐしながら香ばしく炒め、さらに[B]を加え味付けする。

《チーズリゾット》

- 1 フライパンを弱火で熱し、オリーブオイルを入れ、米が透明になるまで炒める。
- 2 1に中華スープの素、バターと米がかぶる程度の水を入れて炊く。水の量が減ったら、都度分量内で水をつぎ足し、アルデンテに炊く。
- 3 2に生クリームと白ワインを入れて炊き上がったら火を止め、モッツァレラチーズをちぎりながら入れて、塩、こしょうで味を調える。

仕上げ

器に《チーズリゾット》、《ガパオ》を盛り付け、リゾットにバルメザンチーズをかける。目玉焼き、パクチー、バジルは上に添える。