

## 和牛タルタル

ショウガとエシャロット風味のオイルとオイスターソース

## 材料 [4人分]

和牛フィレ	600g
生姜	1片
白玉ねぎ	1個
エシャロット	1個
オイスターソース	大さじ2
黒ごま	大さじ1
イエローピーマン	1個
チャイブ	少々
茹でたとうもろこし	1本
米油	100ml
ライム果汁	1個分
塩、挽きたてのこしょう	適量
砂糖	大さじ2
イチジク	1個
サラダ用ほうれん草	適量
クレソンの芽	適量



## 手順

- 生姜の皮をむき、薄くスライスしてからみじん切りにする。  
エシャロットの皮をむいてみじん切りにする。  
ピーマンを洗って切る。
- 米油大さじ3を熱してから火を止め、1を入れる。  
塩少々を加え、ふたをして1時間程度置く。
- 胡麻を炒る。
- 包丁で肉を叩いて細かく均質なタルタルを作る。  
2の生姜風味のオイルとこしょう少々で味付けし、オイスターソースと3の黒胡麻を加えて数分おき、風味をつける。
- 米酢大さじ5、水100ml、砂糖大さじ2を小鍋に入れ、10分間沸騰させる。
- タマネギを切って1枚ずつ剥がす。
- 5で6を5分程度湯がく。  
オープンシートを敷いた天板に載せて砂糖少々をふりかけ、160°Cで30分程度オープンで焼く。



## レシピ考案者

TIZIANA COLOMBO (ティツィアナ コロンボ)

フードブロガーであるだけでなく、常に食べ物を愛する人でもある。ニッケル過敏症および乳糖不耐症と診断されてから人生が変わる。  
そこから食物過敏症に関する問題にメディアの目を向けさせたいという思いが生まれる。ウェブサイト [www.nonnapaperina.it](http://www.nonnapaperina.it) と彼女の初めての本 "Nichel. L'intolleranza? La cuciniamo!" (ニッケル。不耐症？そんなの料理しちゃいましょう！) は不耐症に悩む人だけでなく、自然で健康的な料理を大切にすることにも参考になる。

