

## 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 胡麻を炒る。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 タマネギを切って 1 枚ずつ剥がす。
- 7 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℃で 30 分程度オープンで焼く。
- 8 とうもろこしの粒を油で炒めてから塩少々とチャイブを入れる。  
ライム果汁をを少しずつ加えながら攪拌して、なめらかなクリームにする。
- 9 イチジクのスライス、サラダ用ほうれん草の葉、8 のとうもろこしクリーム大さじ 1 を皿の中央に盛り付ける。  
タルタルをステンレスの型で抜く。  
7 のタマネギとクレソンの芽を飾り、生のオイルをかける。



SECONDS



### レシピ考案者

TIZIANA COLOMBO (ティツィアーナ 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。ニッケル過敏感症および乳糖不耐症と診断されてから人生が変わる。そこから食物過敏感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人にも参考になる。