



ビーフレンダン

BEEF RENDANG

調理部位 モモ、ソトモモ

調理時間

110
min

難易度 ★★ ★

材料 (3人分)

和牛ブロック(モモ、ソトモモ) ……………	500g
塩、こしょう ……………	各2g
サラダ油 ……………	20cc
バター ……………	10g
A にんにく(すりおろし) ……………	15g
生姜(すりおろし) ……………	20g
玉ねぎ(すりおろし) ……………	50g
塩 ……………	3g
チリパウダー ……………	3g
カレーパウダー ……………	10g
B 水 ……………	200cc
レモングラスの茎 (半分に切り、包丁で叩いてつぶす) ……	1本
カフィアライムの葉(コブミカンの葉) ……	2枚
ココナッツミルク ……………	1缶(400cc)
砂糖 ……………	15g
米 ……………	1カップ(160g)
C バター ……………	20g
塩 ……………	3g
香菜 ……………	適量

作り方

1. 牛肉は金串などで全体に穴を開けてから、3cm角に切る。
2. 鍋にサラダ油と**A**を入れ弱火にかけてじっくり混ぜながら5分ほど水分がとぶまで炒め、**B**を加える。
3. **1**の牛肉に塩、こしょうをまぶしてから、フライパンにバターを中火で熱し表面に焼き色がつくまで転がしながら焼き、**2**の鍋に加えて、さらに70分、時々混ぜながら弱中火で煮る。弱火にして下から混ぜながらさらに20分煮る。
4. 米は洗ってからざるにあけて水気をきり炊飯器に入れ、水200cc(分量外)と**C**のバターと塩を加えて炊く。炊きあがったらよく混ぜ、器に盛り、**3**を盛る。香菜を添える。