



牛のたたき

BEEF TATAKI

調理部位 モモ、ランプ

調理時間

30
min

難易度 ★★☆☆

材料(2人分)

和牛ブロック(モモまたはランプ)	300g
サラダ油	少々
塩	3g
生わさび(練りわさびも可)	適量
ゆず	適量
大葉	4枚
しょう油	適量
抹茶塩(抹茶と塩を同量で混ぜる)	適量
トリュフ塩	適量

作り方

1. 牛肉は室温に置き、常温に戻す。塩を全体にすり込む。塩が溶けるまで待つ。
2. フライパンに油を敷いて、強火で熱し、十分温まったら、1の牛肉を入れ、表面全体に焼き色がしっかりつくまで、返しながら焼く。
3. 2を耐熱性のジッパー付き保存袋に入れ、空気を抜くようにして閉じ、氷水を入れたボウルにつけて15分ほど冷やす。取り出して、ペーパータオルに包んでおく(5分)。1cm幅に切り分ける。
4. 生わさびをすりおろし、ゆずは皮だけをせん切りにする。
5. 器に大葉を敷き、3の肉を盛り、わさび、ゆずを添えて、しょう油、抹茶塩、トリュフ塩をお好みでつけながらいただく。