



menu

伊賀牛のサラダライス



お肉も野菜もたっぷり食べられる、大皿に盛りつければホームパーティやおもてなしにもぴったりの一皿です。

甘辛くんにんにくの風味が食欲をそそぎ付けだしはまっとみんな大好きな味！
今日さっさと作りたくなるとお料理です。

<材料>4~6人分

米	3合	A 付けだし用	
伊賀牛	600g	醤油60cc	みりん60cc
サニーレタス	1株	にんにく1~2かけ	
フルーツトマト(トマト)	4個	B かけだし用	
カブ(あれば紫色のあやめカブ)	中4個	酢	60cc
レンコン	6cm程度	しょうゆ	80cc
万能ねぎ	4本	サラダ油	100cc
カシューナッツ	12~15個	ブラックペッパー	適量

ドレッシングのボトルに入れておけばふりながら使えて便利♪
お酢が入っているからしばらく保存もできます。

① 米は洗って普通に炊く。

② 牛肉の付けだしAを作る。みりんを煮切ってお鍋を火から降ろしてからしょうゆを合わせ、粗熱を取る。
にんにくは繊維と直角にスライスする。温度が下がったらスライスしたにんにくを入れてだしににんにくの香りに移しておく。



③ 小カブは大きさによって食べやすく切り、ほんの少々塩(分量外)をしておき、水気を切る。
★カブの葉少々(分量外)を細かく切り、③に混ぜておくと色がキレイ。トマトと合わせてサラダにしても美味しい。



カブから水分が出て、えぐみや辛味がとれるので、旨味だけが残ります。

カブは買ってきたら、葉に栄養が奪われるのを防ぐ為に葉と実を分けましょう。

④ レンコンは、3~4ミリにスライスして酢水に浸す。キッチンペーパーなどで水分をしっかりと取り、最初は180℃の油で揚げ、最後は200℃に温度を上げてカラリと揚げる。

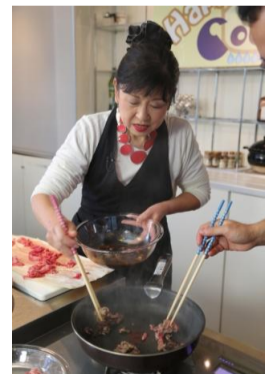


⑤ サニーレタスは洗って一口にちぎり、トマトは大きさによって一口に切る。万能ねぎを小口から細かく切っておく。



⑥ かけだし用の調味料を合わせて、かけだしを作る。

⑦ ご飯を皿に盛り付けて、サニーレタスやその他の野菜を程よく散らしたら、かけだしを適量かける。



⑧ 熱したフライパンに少しの油を敷き、伊賀牛をさっと焼いてから付けだしをくぐらせたら、⑦の上に乗せる。
★ガスコンロ「高温あぶり」や「センサー解除」機能があれば設定する。

⑨ トマト、カブ、レンコン、その他の野菜を盛り付け、カシューナッツも散らして、万能ねぎを散らす。野菜にもかけだしをかけ、伊賀牛が冷めないうちにいただく。

