



伊賀肉のグリルステーキ

グリリンゴ (グリルドアップル) と焼き新キャベツ添え

今回から吉原先生とのお料理番組は「HappyガスでCooking! ~華やかな食卓~」というネーミングで、お送り致します。伊賀の食材を使ったお料理と、お料理に合う伊賀の地酒をご紹介します★みなさんもおうちで伊賀を丸ごと美味しく召し上がれよ



＜材料＞ 2人分	塩	適量	グラニュー糖	少々	
伊賀肉	240g	こしょう	適量	オリーブオイル	適量
にんにく	1かけ	りんご	1個	(またはサラダ油)	
刺し身しょうゆ	適量	新キャベツ	1個		

- ① にんにくを薄くスライスし、刺し身しょうゆに漬けておく。
- ② コンロのグリルにグリルプレートセットし、9分間予熱しておく。
- ③ その間にりんごは皮のまま芯を抜き、縦半分に切り、断面にグラニュー糖をかける。予熱ができたグリルプレートにりんごを並べて9分程度焼いて冷ます。(焼き目がおいしそうに付いてから裏返すと、両面に焼き目がつく。)
- ④ 焼き新キャベツを作る。



(1) 新キャベツは芯を抜き取って中まで洗い、芯の方を下にしてザルに上げて、水気をよく切っておく。1/4程度の大きさに切る。

(2) フライパンを熱して、オリーブオイルを大さじ1入れる。キャベツの芯の方に軽く塩こしょうをする。それを下にして、強火で焼き付けるように焼く。(途中、水が跳ねるようなら蓋をして焼くとよい。) 焼き色が付いたら、裏返して同じように焼き、いい色が付いたところで水150ccを入れる。蓋をして火をやや弱くし、8~10分間様子を見ながら蒸し焼きにする。できたら、皿に取り、キャベツから出たスープはかけておく。



- ⑤ 伊賀牛は厚みを見極めて、焼く直前に両面にほんの軽く塩とこしょうをする。グリルにグリルプレートセットして予熱する。グリルプレートにオリーブオイルを少々刷毛またはペーパータオルで塗り、伊賀牛をのせて、上にもオリーブオイルを少々振りかける。
- ⑥ 伊賀牛の厚みと焼き具合の好み、脂肪の入り方によって違うので、2~3分焼き、焼き目が付いたらひっくり返し、もう片面も焼く。
- ⑦ 用意できた付け合せと、にんにく、刺し身しょうゆをスタンバイしておき、すぐに盛り付けて食べる。(伊賀牛は脂身が多いので、熱々を食べるとよい)

今回のお料理に合う伊賀の地酒は、エール工房 de 伊賀さんより、ご提供いただきました、「Deep Love」です。ポップの香りをきかせた刺激があり、お肉料理と相性抜群です★

