

## 和風ローストビーフ 茗荷添え

大谷洋子



### 材料（5人分）

牛肉もも（塊）・・・500g  
塩コショウ・・・適宜  
サラダ油・・・大さじ3  
サラダ菜・・・少々  
茗荷（みょうが）・・・3個  
わさび・・・少々  
醤油・・・適量  
サラダ菜・・・適宜

### ～作り方～

- ① 牛肉は冷蔵庫から出し、常温で30分以上おいてから塩、胡椒を振り、全体に塩のザラザラがなくなるまで良くすり込み、サラダ油を全体にまぶし30分～1時間おく。
- ② ①から出た水分をキッチンペーパーで拭き取り、フライパンにサラダ油を中火で熱し、全体に焼き色をつける、（蓋をして10分程蒸し焼きにする 途中、何度かひっくり返すこと）これを取り出し、アルミ箔で包み30分程おく。
- ③ ①が冷めたら極薄切りにし、サラダ菜、薄切り茗荷を添え、わさび醤油で食べる。

## 新じゃが芋のみそ炒め



### 材料（5人分）

新じゃが芋（小）・・・500g  
A みそ・・・50g  
砂糖・・・30g  
バター・・・10g  
サラダ油・・・大さじ1  
ねぎ小口切り・・・1本

### ～作り方～

- ① じゃが芋は皮つきのまま柔らかく茹でる、Aは小さいボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにバターとサラダ油各大さじ1を熱して じゃが芋を入れ、全体に油が回って芋の表面に照りが出てきたら、ねぎの小口切りを加えて炒め合わせる。
- ③ ②に①を加え、じゃが芋にからめる。

### 材料（5人分）

豆腐（木綿）・・・1/2丁  
B 練ごま・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
淡口醤油・・・大さじ1  
塩・・・少々  
きゅうり・・・2本  
青しその葉・・・5～10枚

### ～作り方～

- ① 豆腐は厚さ1/2になるくらいまで水気を切り、裏ごししてからすり鉢ですり、Bの材料を擦り混ぜる。
- ② きゅうりは縦半分に切り、種をスプーンで取り、斜め薄切にし3%の塩水に浸けて（立て塩という）しんなりさせ、しっかり絞る。
- ③ 青しそは千切りにして水に放し、かたく絞り②、③を混ぜ①で和える。



## きゅうりの白和え