

家庭で作るイタリアン！食肉料理セミナー

……… 本日のメニュー ………

牛肉のカルパッチョ (6人分)

- | | |
|----------|---------|
| ・飛騨牛ブロック | 30g × 6 |
| ・アーモンド | 適量 |
| ・ケイパー | 1 / 3瓶 |
| ・ピクルス | 1本 |
| ・アンチョビ | 2枚 |
| ・パルミジャーノ | 適量 |



下準備

- ・飛騨牛ブロックを室温に戻し、キッチンペーパーで余分な水分をとる。

- ① フライパンをよく温め、熱くなったらオリーブオイルを多めにひく。
- ② 火を弱め、飛騨牛ブロック肉を丸ごと焼く。
- ③ そのまま弱めの温度で全面焼く。焼けたらフライパンから取り出す。
- ④ まな板にラップをひく。
- ⑤ 別のまな板で③をスライスする。
- ⑥ ④のラップの上に⑤を重ねないように並べ、さらに上からラップをかけてお肉をラップではさんだ状態にする。
- ⑦ めんぼうやすりこぎで、ラップの上からお肉をたたいてのばす。
- ⑧ ⑦をお皿に盛りつけて、少し塩をふる。あとはお好みで、刻んだアーモンド、ケイパー、ピクルス、アンチョビ、ピーラーでスライスしたパルミジャーノ、バルサミコ酢、オリーブオイルをかける。

〈ポイント〉

- ・お肉は常温に戻して、火の通りを中まで均一にする。
- ・フライパンを先によく温める。油を多めにひくと食材に均一に熱が入る。
- ・無駄に食材を動かさない。
- ・塩は最後に加えると、塩分控えめでもしっかり味がつき、お肉がジューシーに。
- ・トッピングは、酸味としてピクルスの代わりにキムチや漬物にする、など酸味や塩味の部分を他に置き換えてアレンジしてもよい！！

