



# 塩麴ローストビーフ

撮影料理・スタジオ／kumie ochi  
構成／naoki onishi

今日は、ちよっぴり背伸びメニュー  
塩麴でいつもと違う旨みとやわらかさ、  
ロゼ色のグラデーションは最高級に美味しい

shiokouji  
Ro-sutobi-fu



## 塩麴ローストビーフ

材料 (3~4人分)

牛モモブロック肉 500g

\*塩麴ペースト 大さじ3

こしょう 適量

すりおろしにんにく 適量 (なくてもよい)

サラダ油 適量



### 作り方

\* つけもとの「[塩麴](#)」を使って塩麴ペーストを作っておく。  
塩麴 100gに 50℃程度のお湯を混ぜ、1週間ほど熟成させる。(詳しくは商品裏面をご参照ください。)

- ① 牛肉全体にフォークで穴をあけ、こしょうを振り、塩麴ペースト (お好みですりおろしにんにくを混ぜてもよい) を牛肉全体に塗る。全体をラップに包み、一晩冷蔵庫で寝かせる。
- ② 一晩寝かせたら牛肉を常温に戻す。(焼く1時間前に冷蔵庫から取り出しておく。)
- ③ 牛肉についた塩麴ペーストはキッチンペーパーなどで拭き取っておく。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し、強火で牛肉を焼きつける。必ず側面もふくめ、全ての面を焼くようにする。
- ⑤ 全体に焼き色がついたら弱火にしてふたをし、5~8分間蒸し焼きにする。上下を返してふたをしたまま、さらに5~8分間同様に焼く。火を止めて取り出し、アルミホイルに包み、冷めるまでそのまま置いておく。
- ⑥ お好みの大きさに切り分け、器に盛る。塩麴で旨味が引き出されているのでソースなしでも美味しい。

