ローストビーフ

ーイチジクジャムソース添えー

材料

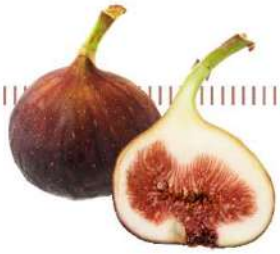
- 牛もも肉　500ｇ
- 塩　小さじ2/3
- 黒胡椒　小さじ2/3
- オリーブオイル　大さじ2
- ニンニク　2かけ

A
- バルサミコ酢　大さじ4
- イチジクジャム　大さじ2
- 醤油　大さじ2
- 赤ワイン　大さじ4
- 無塩バター　10ｇ

イチジクジャムは、市販のフルーツジャムで代用可。

作り方

①牛肉に塩コショウと細かくみじん切りしたニンニクをまぶし5分おく。
②牛もも肉を二等分にして、それぞれジップロックに詰める。
（この時しっかり空気を抜いておく）
③低温調理機で60度1時間加熱する。
④肉を取り出し、オリーブオイルのひいたフライパンに肉を表面に焼目をつける。
⑤肉は常温に冷まし、冷蔵庫に入れておく。
⑥肉を焼いたフライパンに、Aの材料を入れ、火にかける。
⑦アルコールを飛ばし、少しとろみがつくまで煮詰める。
⑧野菜を洗い、肉を盛り付け、ソースを添える。



※イチジクジャムの作り方
- イチジク　350g
- 砂糖　140g
- レモン汁　大さじ1

①イチジクは洗って皮のまま薄切りにし、砂糖で煮詰める。
②とろみが出てきたら、レモン汁大さじ１を加える。
③皮を取り除くために裏ごしする。