

## 牛ロースのソテー、バルサミコソース

材料（2人分）

牛ロース100g 2枚、バルサミコ酢  
50cc、フォン・ド・ボー50cc、無  
塩バター10g、塩・黒コショウ適量、  
オリーブ油適量、ブランデー小さじ1  
<付け合わせ>

カブ（小）1個、絹サヤ6枚、ブイヨ  
ン300cc、無塩バター10g、塩・  
白コショウ適量



作り方

- 1 付け合わせを作る。カブは葉を1cmくらい残して取り、縦6等分にして皮をむき、面取りをしておく。絹サヤは葉の部分を取る。
- 2 鍋にブイヨンとバターを入れ、沸騰したら塩・白コショウで味をととのえ、カブを入れて中火で煮る。竹串が刺さるようになったら、絹サヤを加え色が鮮やかになったら火をとめる。
- 3 ソースを作る。鍋にバルサミコ酢を入れ、弱火で3分の1くらいまで煮詰める。ここにフォン・ド・ボーを入れ、さらに半量まで煮詰める。火を止めて、余熱で角切りにしたバターを溶かす。
- 4 牛ロースは、常温に戻しておく。目立つ筋を切り、焼く直前に塩・コショウをする。
- 5 フライパンにオリーブ油を敷き、中火で牛ロースを焼く、焦げ目がついたら返し、ブランデーを振り注いで火をつける（フランベ）。裏面にも焦げ目がついたら、ごく弱火に落としてフタをして2分ほど焼く。焼き上がったら、アルミホイルに包んで2分ほど置く。
- 6 牛ロースを切り分けて平皿に盛りつけ、ソースをかける。カブと絹サヤを添える。

料理のポイント

<ステーキの焼き方のコツ>

- 1 肉は常温に戻しておく。冷えたままだと、中心まで火が通らない。
- 2 焼く直前に塩・コショウする。塩・コショウしてから時間をおくと、肉汁が出てくる。
- 3 焼くときは最初中火で焦げ目をつけ、後はごく弱火。弱火と同じ分数、アルミホイルに包んでおく。弱火 - アルミホイルの時間で、焼き加減が決まる。本レシピは、1cmの厚さの肉をミディアムに焼く焼き方です。