

静岡のとおきレシピ

あしたか牛のカクテル



材料（4人分）	分量
あしたか牛（肩ロース）	280g
ニンジンジュース （果汁 100％）	360cc
粉ゼラチン	2.5g
アボカド	1/2 個
レタス	適量
トマトソース	適量
シーザードレッシング	適量
塩、コショウ、サラダ油	適量
パセリなどのハーブ、ピクルス （白アスパラなど何でも良い）	お好みで

作り方

1	ニンジンジュースを軽く温める。
2	1に戻したゼラチンを入れて混ぜ、粗熱がとれたらカクテルグラスに3～4分目程度注ぎ、1時間以上冷蔵庫で冷やす。
3	塩、コショウをふった牛肉を0.5～1cmに角切りして4等分し、ラップにくるみボール型にまとめる。
4	フライパンにサラダ油を入れ、3の肉を中火で焼く。
5	表面に焦げ目がつく程度両面を焼き、粗熱がとれたら半分に切る。
6	冷やした2の上に、表面が隠れる程度シーザードレッシングをかける。
7	4の牛肉、アボカド、レタス、お好みでピクルス、パセリなどのハーブを彩り良く盛り付ける。
8	トマトソースをかけて出来上がり。
ポイント	・ 1では余熱で火が通るので、焼きすぎないこと。 ・ 7のトマトソースにタバスコを入れるとチリソース風に。 ・ 変色を防ぐためにアボカドにレモンをかけておくと良い。 【静岡県産のおすすめ食材】 <あしたか牛：頂（しずおか食セレクション）認定品> 静岡県東部の愛鷹山麓すそのの広大な緑地に囲まれた環境の中で良質な粗飼料と厳選された配合飼料により一頭一頭丹精込めて大切に育てられた牛。