



夏野菜の サイコロステーキ

オリーブ牛
リブロースを
使って。

材料
(2人分)

オリーブ牛のリブロース・ブロック / 250g
夏野菜(ズッキーニ、アスパラ、ラディッシュ、ペピーローフなどお好みで) / 適量
塩こしょう、オリーブオイル / 適量

作り方

- ①使う直前に常温にもどした肉に、塩こしょうをする。
- ②オリーブオイルを加え、中火のフライパンで肉の表面を焼く。この時フライパンの面をすべて使うように肉を転がすと、一定の温度で上手く焼ける。
- ③肉に焼き色がついたら、フライパンから取り出し、アルミホイルに包んで4~5分ねかせ。
- ④③をサイコロサイズにカットし、好みの野菜とソースと共に食べる。サヴァイオン・ヴィネグレットソースとコンディマンソースがおすすめ。

お肉屋さんの
お得
ポイント

- 肉の質がいい。
- (日替わりのサービス品はしかもお得！)
- 肉の上手な選び方・食べ方を教えてもらえる
- スーパーなどにない希少部位などが手に入る
- 料理法などに合わせて、
自分好みに加工してもらえる

お肉屋さん
に何でも聞いて
くださいな!

笹原勝彦さん
● 香川県食肉事業協同組合連合会専務理事



週末は、みんなで ご馳走「家ビーフ」。

オリーブ牛にびつたりりの3つのソースで、
野菜と食べるヘルシーレシピをご紹介します。

オリーブ牛
モモ肉を
使って。

かんたん ローストビーフ

材料
(4~5人分)

オリーブ牛のモモブロック / 500g
ニンニク / 1片
ローズマリー / 1、2本
塩こしょう、オリーブオイル / 適量
バケツ(全粒粉などがオススメ) / 5枚
固形コンソメ / 1個

作り方

- ①モモ肉に塩をふり、オリーブオイル、ローズマリー、ニンニクを絡め、ラップに包んで冷蔵庫で1時間ねかせる。(肉は使う直前に冷蔵庫から出し、常温にもどす)
- ②フライパンに①を入れ、中火で肉の表面を焼く。(火が強すぎると香りが飛ぶので、ローズマリーとニンニクが焦げない火加減がコツ!)
- ③肉の表面に焼き色がついたら、②をアルミホイルで包み、さらに中火で10分、フライパンからとりだして余熱で20分じっくり熱を加える。

1 sauce

バジルソース

松の実が決め手。フランスの家庭料理の定番ソース。

- 材料 / 生バジルの葉10枚、松の実15粒、ニンニク 小1片、パルメザンチーズ20g、オリーブオイル60cc、塩こしょう、レモン汁 適量
- 作り方 / 材料全部をミキサーにかけ、ペースト状になれば出来上がり。

2 sauce

サヴァイオン・ヴィネグレットソース

おなじみのフレンチドレッシングを卵黄でコクのあるソースに。

- 材料 / 卵黄2コ、白ワインビネガー20cc、オリーブオイル50cc、レモン汁10cc、ハーブ(イタリアンパセリ、青しそなど)適量。
- 作り方 / 卵黄が白くなるまで泡立て器でよく混ぜ、ビネガーとオリーブオイルを少しずつ交互に加えるながらマヨネーズ状にする。最後に塩こしょうで味を整え、レモン汁と刻んだハーブを入れて完成。

食べる時

- ①トーストしたパンにバターを塗り、ローストビーフをスライスして、パンの上に盛りつける。さらにトマトやオリーブなど、野菜をたっぷりのせる。
- ②固形コンソメを300ccの湯で溶かし、ディルやタイムなどのハーブを入れ、香りが立ってきたら、①にかけて食べる。バジルソースをつけてどうぞ!

是非、
作ってみて
ください。

舌ざわりが軽く、あっさり
美味しいオリーブ牛。

上田辰夫さん
● ALICE IN TAKAMATSU 総料理長



「オリーブ牛」は、脂がアッサリしていて舌ざわりが軽いのが特徴。野菜と好相性なので、フレッシュなグリーン野菜と合わせてサラダ感覚で食べるといいですよ。今回は、「オリーブ牛」に合うさわやかなソースを3種類ご紹介しました。お好みの野菜と合わせて、ぜひアレンジを楽しんでください。

sauce

コンディマンソース

コンディマンとは、仏語で「薬味」の意。その名の通り、薬味感覚でいろんな料理に合います。1日置いて使うとより味がなじみます。

- 材料 / ニンニク3片、一味トウガラシ5g、ベーコン20g、オリーブオイル40cc
- 作り方 / ニンニクとベーコンをみじん切りにし、材料すべてを弱火で炒め、香りが立ってきたら火を止めて完成。

「家ビーフ」は お肉屋さんで買おう!

ブロック肉などの手に入りにくい部位の牛肉は、たいていお肉屋さんで入手できます。予算や料理法を伝えれば、最適な部位を提案してくれるので気軽に相談を。また好みの部位をミックスしてミンチにしたり、自分好みにアレンジできるのも専門店ならではの、牛肉の部位は約20種類にも分かれるので、お手頃な部位を上手に使用えば、いつもの家ごはんがグレードアップ。ぜひプロのアドバイスを活用してください。