

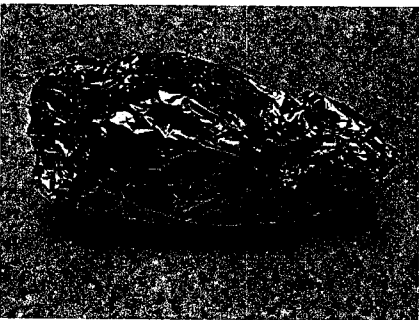
つくんのどうでもいいお話

ニュースレター =Vol.3=



筆者紹介

氏名：都築政雄
資格：一級建築士 二級施工管理技士
身長：169cm 体重：62kg
出身地：愛知県常滑市
誕生日：8月21日（獅子座）
血液型：A型
趣味：管楽器演奏 ゴルフ 釣り 料理
特技：燻製作り
性格：温厚 神経質
モットー：いつも笑顔で



1ヶ月もあっという間に過ぎ、春本番の季節となりました。今日は少し趣向を変えてロースビーフの作り方のポイントをご紹介します。一つ目のポイントは、ロースビーフ用のモモ肉は、必ず常温に戻すことです。冷たいままだと中まで火が通らず、生焼けになります。肉にクレンジング、黒コショウをまぶし、オリーブオイルにおろしコンクを混ぜたものをすり込みラップで包んで常温で1時間ほどなじませます。次にフライパンで表面をしっかりと焼き、肉汁をこぼれさせます。二つ目のポイントはフライパンの肉汁はあとでソースを作り出すので捨てないで下さい。表面をしっかりと焼いたら予熱した180℃のオーブンでローストしていきますが、ここで肉汁が回収できるようにオイル等で受けして下さい。丈夫にはありますが、180℃で10分～15分ローストしたら肉汁をオイルで包んで常温で冷めます。この間にソースを作ります。最初に表面を焼いたフライパンを洗わずに肉汁を残したままそこにブランデー等のお好みお酒（マテラ酒等）を入れさらにツブスタード、バルサミコ酢、オスターソース、砂糖を入れとろみが出るまで煮詰めます。最後に塩で味を調整して、レモン汁をしばらくできあがります。ホイルの復習です。一つ目は肉を常温にする事、二つ目は肉から出た肉汁はフライパンやホイルにこぼれた物までこそがおいでソース作りには使えます。意外と簡単です。ぜひやってみて下さい！！