

お料理 クリップ

気軽にスパイス！

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール 撮影／東谷幸一

牛肉の
味噌コショウステーキ

程よくパンチを利かせた和風ソースを、お肉にたっぷり絡ませて。毎日でもうれしいメイン料理です。



■材料 (4人分)

牛肉(焼き肉用).....320g
玉ネギ.....小1個
エリンギ.....100g
粗びき黒コショウ.....小さじ1/2
ゴマ油、塩.....各適量

サンチュ.....8枚
粗びき黒コショウ(仕上げ用).....少々
A 酒、みりん.....各大さじ3
合わせ味噌.....大さじ2
醤油.....小さじ2

■作り方

- 1 玉ネギは輪切りにし、ようじを刺す。エリンギは縦に薄く切る。フライパンにゴマ油を入れ、共にこんがり焼いた後、塩を振る。
- 2 牛肉に軽く塩を振り、フライパンで両面を軽く焼く(写真)。Aを加えて肉に絡め、コショウを加える。
- 3 2とエリンギを交互に重ね、食べやすい大きさにちぎったサンチュ、玉ネギと共に器に盛る。仕上げにコショウを振る。

焼いている
最中はあまり
いじらないで



■肉をフライパンに並べた後、しばらく触らずに焼くのが基本。肉汁と旨味を閉じ込めるコツです。

ポイント！

