



ランプの低温調理ローストビーフを使用した**冷惣菜**

# ジャパニーズスーパーフードと ローストビーフボウル

## 材料 (1pc分) .....

- ・グラスフェッドローストビーフ ..... 40g
- ・むき枝豆 ..... 40g
- ・ブロッコリー ..... 30g
- ・キノア ..... 30g
- ・皮つきさつまいも ..... 30g
- ・玄米 ..... 30g
- ・オリーブオイル ..... 5g
- ・ホワイトビネガー ..... 3g

### [ドレッシング]

- ・ヨーグルト20g、オリーブオイル10g、味噌5g、  
ガーリックパウダー1g

[ ステーキに添えるデビッドソンプラムのソース ]

材料(1人前) : お好みのステーキ用のたれ15g、  
デビッドソンプラムパウダー1g、オリーブオイル5g

## 作り方 .....

- ①肉の重量の1%の塩と0.3%の粗びきブラックペッパー、  
0.5%のガーリックパウダーをランプになじませて多めのオ  
リーブオイルを熱したフライパンで焼く。粗熱が取れたら真  
空加熱用バッグに入れて脱気して60℃で180分(厚みによ  
る)加熱した後休ませる。
- ②さつまいもは20分ほど蒸し、ブロッコリーは3分30秒塩ゆ  
でする。全て1cm角に刻む。
- ③容器にレタスを敷き、具材を並べドレッシングを添える。



サーロインの低温調理塩麴ステーキを使用した**米飯惣菜**

# ステーキいなりと ステーキ寿司ロール

**材料** (酢飯1000gいなり約30個分) .....

- ・グラスフェッドサーロインステーキ..... 450g
- ・塩麴・使用する肉の10% [かけたれ]
- ・バター ..... 30g
- ・しょうゆ麴..... 大さじ4
- ・酢飯 ..... 1000g
- ・ポン酢 ..... 大さじ2
- ・金胡麻 ..... 60g
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- ・大葉 ..... 30枚
- ・新生姜の漬物 ..... 100g
- ・EXV オリーブオイル 10g
- ・いなり揚げ ..... 30枚
- ・錦糸卵 ..... 90g
- ・アボカド ..... 3個
- ・グリーンリーフ ..... 適量

**作り方** .....

- ①サーロインは10%の塩麴と真空加熱用バッグに入れて脱気する。60℃で60～90分加熱した後にバッグから取り出してドリップをふき取り、フライパンを中強火で温めたら多めのバターで片面40秒ずつ焼いて3分ほど休ませる。
- ②酢飯に金胡麻・みじん切りの新生姜の漬物・刻んだ大葉を混ぜる。
- ③①を35gずつ味付いなり揚げに詰める。
- ④上に細かく切った①と錦糸卵、サイコロ状に切ったアボカド(褐変するのでダイス状の冷凍でもOK、生のアボカドを使用するときはスチコンで5分蒸す)を乗せてグリーンリーフを飾る。
- ⑤同じ具材を使用して巻き寿司にアレンジする。



肩ロースを使用した**温惣菜**

# グルテンフリーのアジアン春巻き

## 材料 (約30個分)

- ・グラスフェッドビーフ肩ロース…………… 500g
- ・キャベツ …… 500g
- ・人参 …… 100g
- ・青ねぎ …… 70g
- ・にんにく …… 15g
- ・生姜 …… 15g
- ・片栗粉 …… 25g
- ・米粉 …… 25g
- ・オイスターソース 20g
- ・ごま油 …… 10g
- ・塩 …… 13g
- ・ライスペーパー(20cm) 20枚

[つけたれ]

・ナンプラー、レモン汁、はちみつ、お好みで唐辛子

## 作り方

- ①肩ロースは粗目のミンチ状にする。キャベツと人参は1%の塩(分量外)で30分ほど脱水しておく。青ねぎは小口切りにする。
- ②材料を全て粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ライスペーパーを水で戻し、俵型に巻く。
- ④米油を160℃に熱し、くっつかない様に油に入れて5分揚げる。この時あまり触らない。3分寝かしたら180℃で1分揚げて2度揚げする。