

牛肩ロース ステーキ

【材料】2名分

- 牛肩ロース … 240g
- ズッキーニ … 小サイズ半分
- 紫キャベツ … 2枚
- ローズマリー … 2本
- バター … 25g
- オリーブオイル … 大さじ1.5
- 塩こしょう … 少々



【低温調理器 設定温度・時間】

牛肩ロース(厚み2cm)

- 温度:54℃
- 時間:45分

【下準備】

1. ジッパー付き保存袋に牛肩ロースを入れ、真空にする。(A)
2. ズッキーニ・紫キャベツをお好みの大きさにカットする。

【作り方】

1. 水温が設定温度に達したら、(A)を鍋に入れる。
2. 45分間低温調理する。
3. 45分経過後、肉を取り出し、肉全体にオリーブオイルをかける。
4. フライパンを使い、肉の表面を強火で焼く。(1分未満)
ローズマリーとバターを追加し、肉にまわしかけ、塩こしょうで味をととのえる。
5. 焼きあがったら、肉をお皿に移し、そのフライパンでズッキーニを両面焼く。
6. ズッキーニと紫キャベツ、肉をお皿に盛りつけて、完成。

サーモンソテー

【材料】2名分

- 鮭 … 2切
- 玉ねぎ … 1/2個
- 紫キャベツ … 2枚
- マヨネーズ … 大さじ3
- パセリ … 1本
- レモン汁 … 適量
- にんにく … 1片
- バター … 20g
- 塩 … 少々
- ローズマリー … 1本
- オリーブオイル … 大さじ2(低温調理用)
大さじ2(ソース用)

【低温調理器 設定温度・時間】

- 鮭(厚み1.5cm)
- 温度:50℃
 - 時間:30分



【下準備】

1. 鮭の両面に塩を振りかけて、10分おく。
2. 10分経過後、氷水で洗う。
3. ジッパー付き保存袋に鮭とローズマリー、オリーブオイルを入れる。(A)
4. 玉ねぎ、紫キャベツ、パセリを細かく刻む。(B)
5. にんにくをみじん切りにする。

【作り方】

1. 水温が54℃に達したら、(A)を鍋に入れる。
2. 30分間低温調理を行う。
3. その間に、マリネサラダをつくる。
(B)とレモン汁、マヨネーズを和える。
4. 30分経過後、(A)を取り出す。
5. フライパンを使い、鮭の皮面を強火で焼く。(1分未満)
6. お皿にマリネサラダを盛りつけ、その上に鮭をのせる。
7. ソースをつくる。
フライパンを弱火で加熱し、そこにオリーブオイルとにんにくを入れて、オリーブオイルににんにくの香りが移るまでじっくり炒める。
バターとパセリ、塩をフライパンに追加し、混ぜる。
8. 7で作ったソースを鮭の上からかければ完成。

アスパラガスの温泉卵のせ

【材料】2名分

- アスパラガス … 6本
- 卵(Mサイズ) … 2つ
- 塩こしょう … 少々
- パセリ … 少々
- マヨネーズ … 大さじ2

【低温調理器 設定温度・時間】

アスパラガス(厚み1cm)

- 温度:75℃
- 時間:20分

卵

- 温度:75℃
- 時間:13分

【下準備】

1. アスパラガスの皮(根元から5cmあたりまで)をピーラーでむく。
2. アスパラガスを半分に切る。
3. ジッパー付き保存袋にアスパラガスを入れて、真空にする。(A)

【作り方】

1. 水温が75℃に達したら、(A)と卵を鍋に入れる。
卵は割れないようにお玉などを使用し、ゆっくり鍋底に沈めてください。
2. 13分経過後、先に卵を取り出す。
3. 調理開始から20分経過後(卵を取り出してから7分後)、(A)を取り出す。
4. お皿にアスパラガスと卵を盛りつけ、塩こしょうとパセリを少々振りかける。
5. お好みでマヨネーズを添えて、完成

