



食の都 仕事人

地産地消レシピ

遠州夢咲牛のタリナータ



遠州夢咲牛は、良質な飼料と快適な環境で育った受賞実績の多いブランド牛。うま味を閉じ込めて焼いた遠州夢咲牛に、バルサミコ酢で甘みとコクを加えた料理を「ATELIER_M.O.F」のオーナーシェフ大内謙治さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

スマホをかざすと見られる
AR 動画の視聴方法は

しずおか県民だより AR

検索

※ YouTube でもご覧になれます

料理写真を
写してね!



Aurasma
アプリ対応



YouTube

【1人分】 栄養価 エネルギー:308kcal タンパク質:11.4g 脂質:26.6g
塩分:1.1g (栄養価計算:県富士健康福祉センター医療健康課)

■材料【2~3人分】 遠州夢咲牛ブロック肉(イチボ、なければランプ肉またはモモ肉)200g、牛脂適量(サラダ油50~60ccでも可)、塩・黒こしょう・バルサミコ酢・ブランデー・赤ワインビネガー(なくても可)各適量 【サラダ】A [フルーツマト1/2個程度(角切り)・ベビーリーフ・エシャロット(みじん切り)各適量]、レモン果汁・シェリービネガー(なくても可)・塩・オリーブオイル各少々 【盛り付け】塩少々、B [オリーブオイル・パセリ・パルミジャーノレッジャーノ(粉チーズでも可)各適量]

■作り方 所要時間:20分 ①熱したフライパンで、牛脂を多めに溶かし、取り出す。②塩・黒こしょうを均一に振った牛肉を入れ、強火で表面全体に焼き色がついたら、火を止め油を取り出す。③中火にかけて赤ワインビネガーを振り、バルサミコ酢を肉全体に絡む程度加え、なじんだら火を止める。④③の牛肉とソースを耐熱皿に移し、200℃のオーブンで7分焼いた後、取り出してしばらく休ませる。【サラダ】⑤Aにシェリービネガー・レモン果汁を加えてざっくり混ぜ、盛りつける直前に塩とオリーブオイルを加える。【盛り付け】⑥牛肉を1cm程度の厚さに切る。⑦⑥とサラダを盛り付け、肉の断面に塩少々をのせて、Bをかけたら出来上がり。

ポイント

- 【作り方②】 牛肉を室温に戻しておく、焼きむらを防げます
- 【作り方③】 最初にブランデーでフランベ(火でアルコールを飛ばす)しておく、肉の臭みがとれます
- 【作り方⑥】 斜めに切ると肉の繊維がカットされ食べやすくなります

仕事人
紹介



大内
おうち

謙治さん
けんじ

埼玉県出身。東京都内のレストランで長年にわたり腕を磨く。縁あって掛川市に移り2008年に「ATELIER_M.O.F」をオープン。自由な発想で、地元食材の魅力を最大限に生かしたイタリアンを創り出す。客席と厨房が一体になった店内では、その日並んだ食材やシェフの手さばきを間近で見ることができ、臨場感も良いスパイスに。

アトリエ エムオーエフ
「ATELIER_M.O.F」
掛川市中央1-4-15 望月ビル2F
☎0537(23)4322