

但馬牛

by 大屋ニンニクの会 上田畜産

「但馬牛ロース肉」のロトリニのソテー
アンチョビレモンソース

by 山根大助(PONTE VECCHIO)

材料 ※2人分

但馬牛のロトリニ	8個(1つ20g)
スティックブロッコリー	2本
にんにく	1片
アンチョビ	8g
レモン汁	小さじ2
鶏のブイヨン	30ml
昆布水	50ml
マスタードスプラウト	10g
パルミジャーノ	適量
塩	適量
コショウ	適量
EXVオリーブオイル	適量

下ごしらえ

【ロトリニの作り方】

- ① 牛ロース肉の余分な脂や筋を取り除く。
- ② ①を3mm幅にスライスして肉の繊維を短く断つ。
- ③ ②を4枚、重ね合わせ、肉たたき(平型、凹凸の無いもの)で軽くたたく。
- ④ ③の端から巻いて筒状にする。
- ⑤ ④をラップ紙できっちりと巻いて形を整え冷蔵庫で2時間冷やす。
- ⑥ ⑤のラップ紙を取り、2cm幅(1つが20g前後になる)にカットする。

つくり方

- ① 牛肉のロトリニの上下両面に塩、コショウで味付けする。
- ② フライパンにEXVオリーブオイルと潰したにんにくを入れてじっくりと加熱して香りを出す。
※にんにくは、皮をむき、縦半分に切って芯を取り除いておく。
- ③ ②に①を加え中火で上下両面に焼き色が付くまで焼き、取り出しておいて余熱で火を通す。
※この時ににんにくが焦げてしまいそうになったら取り出しておく。
※牛肉のロトリニを焼いた後のフライパンはソース作りに使用するのでそのままにしておく。
- ④ 別のフライパンにEXVオリーブオイルと、皮の硬い部分をむいたスティックブロッコリーを入れて、塩をしてサッと炒め、昆布水を加え蓋をして蒸し焼きにして火を通す。余分な水分を煮からめる。
※昆布水は、1ℓの水に25gの真昆布を10時間浸して作る。
- ⑤ 牛肉のロトリニを焼いた後のフライパンに2のにんにくと、みじん切りにしたアンチョビを入れてサッと炒め、レモン汁を加え鶏のブイヨンで濃度を調節する。これをソースとする。
※ブイヨンは市販のものを使用する場合、表示の2倍に薄めておく。
- ⑥ 皿に3の牛肉のロトリニと4のスティックブロッコリーを盛り付け、6のソースをかけてその上から、粗くきざんだマスタードスプラウトと、スライサーで薄く削ったパルミジャーノを削りかけて出来上がり。



但馬牛

脂肪があさっさりしていて、
くどくないのが特徴。



大屋ニンニクの会 上田畜産
兵庫県美方郡香美町村岡区宿548



「但馬牛ロース肉」のロトリニのソテー アンチョビレモンソース

焼いたときの香りが大変よく、非常にやわらかい肉質。
ロース以外の部位もその特徴は変わらないと思います。
霜降りだが脂っぽくない印象。

山根大助シェフ
PONTE VECCHIO

〒541-0041 大阪府大阪市中央区北浜1-8-16 大証ビル1F

