

おいしい和牛 百年レシピ

1 ステーキ チュミチュリソース



チュミチュリソースとは、アルゼンチン風ソースのこと。赤身のうまいおいしい和牛にぴったりです！

●材料

ステーキもも肉
塩、こしょう
サラダ油
チュミチュリソース
| 玉ねぎ 1/6個
| イタリアンパセリ 好きなだけ
| オリーブオイル 大さじ1
| ワインビネガー 大さじ2~
| 塩 小さじ1/2~
| こしょう 適量
付け合せの野菜 適宜

●作り方

- 1) 玉ねぎとイタリアンパセリをみじん切りにして調味料と合わせてソースを作る。
- 2) ステーキ肉に塩こしょうをふる。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、肉を入れて中火で片面1分半づつ、両面焼きアルミホイルに包んで、2分おく。
- 4) 肉を皿に盛り、付け合せの野菜を添え、肉にソースをかける。



レシピ監修 蓮池陽子さん

料理家・フードデザイナー。

ビストロ勤務後、料理教室で料理・製菓講師を務める。その後、アウトドアで山菜や魚介類などを採取する中で、「美味しいものの背景にはたくさんの物語がある」ことに注目し、「食の物語を紡ぐしごと」をコンセプトに各種イベント企画運営からフードコーディネーター、メニュー&レシピ開発、執筆企画などを行なっている。

