

牛肉の持ち味を上手に活かすイタリア料理は、「和牛」を使うことでさらにおいしさを際立たせます。塊肉は応用範囲が広く、さまざまな形状で幅広く利用できます。

★=特におすすめしたい部位

牛肉のラグー



推奨部位一例

5 かたばら 14 らんいち 6 6 すね

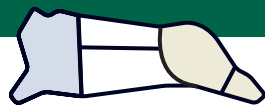
材料

牛塊肉	500g~1kg	トマト水煮缶	200cc
玉ねぎ	1/2個	トマト	4個
人参	1/2本	塩	少々
セロリ	1/2本	コショウ	少々
オリーブ油	大さじ2	ラード	少々
赤ワイン	500cc	小麦粉	適量

作り方

- 玉ねぎ、人参、セロリをみじん切りにする。
- ①の野菜をオリーブ油でしんなりするまで炒める。
- 牛肉に塩、コショウをして、小麦粉をふる。
- フライパンにラードを敷き、強火で表面に焼き色をつける。
- 鍋に肉を移し、②を加える。強火にかけて、赤ワインを加え、強火でアルコール分を飛ばす。

- ⑥トマトの水煮缶、皮と種を取ったトマトをつぶしながら加え、ひたひたまで水を加える。
- 軽く塩、コショウをして表面がぼこぼこ泡立つくらいの火加減で約1時間煮込む。
- 塩、コショウで味を調える。



牛肉のタリアータ



推奨部位一例

10 うちばら★ 11 そとばら★ 13 うちもも

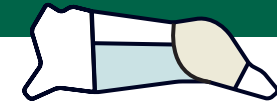
材料

牛塊肉	1枚(200g)	コショウ	少々
アンディープ	適量3~4枚	オリーブ油	100cc
マッシュルーム	3個	バルサミコ酢	小さじ1
パルミジャーノ	20g	ローズマリー	1枝
塩	少々	ニンニク	1片

作り方

- ボウルに、みじん切りにしたローズマリーとニンニクを混ぜ合わせる。オリーブ油を注ぎ、塩、コショウ、バルサミコ酢を加えて良く混ぜ合わせる。
- アンディープはひと口大に切り、マッシュルームはスライス、パルミジャーノはピーラーでスライスしておく。

- 牛肉は両面に塩、コショウを強めにして、フライパンにオリーブ油を敷き両面を強火でさっと焼く。
- ③をすぐに取りだして、そぎ切りにする。
- 器にアンディープを敷き肉をのせる、パルミジャーノ、マッシュルームをのせる。①のドレッシングをかける。



牛肉の赤ワイン煮



推奨部位一例

5 かたばら 10 うちばら★ 6 6 すね

材料

牛塊肉	400g	小麦粉	少々
玉ねぎ	1/2個	赤ワイン	400cc
人参	1/3本	トマト缶	1缶
セロリ	小1本	オリーブ油	大さじ2
ニンニク	1片	塩、コショウ	各少々
A ローリエ	1枚	ラード	適量
イタリアンパセリ	2枝		
セージ、ローズマリー	各1枝		

作り方

- 牛肉は大きめのひと口大に切る。玉ねぎ、人参、セロリはみじん切りにし、ニンニクは半切りにして皮と芽を取る
- フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎ、人参、セロリをしんなりするまで炒める。
- 牛肉に塩、コショウをしっかりとし、小麦粉をふるって別のフライパンに、ラードを入れ強火で表面に焼き色をつける。

- オープンに入る鍋に牛肉を移し、②を入れて強火にかける。ワインを入れて強火で飛ばす。Aの材料とトマト缶を入れて再び煮立ったら弱火にする。
- 軽く塩、コショウをして、ふたをする。あらかじめ200℃に加熱したオープンで約90分焼く。
- スープを取り出し煮詰める。器に牛肉をのせ、ソースをかける。



ミラノ風カツレット



推奨部位一例

1 かたローズ★ 2 かた 13 うちもも

材料

牛肉	80g×4枚	小麦粉	適量
パン粉(細か目)	100g	塩	少々
パルメザンチーズ	50g	コショウ	少々
ニンニク	5g	オリーブ油	200cc
イタリアンパセリ(乾燥)	小さじ1/2	レモン	適量
卵	2個		

作り方

- バットにパン粉、みじん切りにしたニンニクとイタリアンパセリ、おろしたパルメザンチーズを混ぜ合わせておく。
- 牛肉にラップをして、肉たたきで薄くのばし、筋切りをする。塩、コショウをふる。
- 卵に水大さじ1を加え溶いておく。
- 小麦粉、卵、パン粉はそれぞれバットに入れて、②の牛肉を順番につける。

- 包丁の背を使い、格子に模様をつける。
 - フライパンにオリーブ油を熱し、泡立ってきたら④の衣のついた肉を入れ、中火でじっくりと両面がきれいなキツネ色になるまで焼き、油を切る。
 - 皿に盛り、レモンを添える。
- ※好みでサラダを添えて。

