

お料理する人を応援します！

小田真規子の

旬をおいしく! / かんたん!

アイデアクッキング



-Profile-
料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

写真はイメージです

今月の旬食材

たけのこ 新たまねぎ

たけのこは、疲労回復に効果があるといわれていて、根元の硬い部分は、細かく刻んで肉だねと合わせると食物繊維も摂れて食感も楽しめます。新たまねぎは辛みが少ないので、ぜひ、生でいただきます。水にさらす時間は辛みが取れすぎないように5分以内にしましょう。この時期ならではの春野菜をおいしくたっぷり味わいましょう!



材料(2人分)

- 牛肉(ステーキ用) 200g
- たけのこ(水煮またはゆでたもの) 150g
- 新たまねぎ 1/2個(100g)
- グリーンリーフ(またはサニーレタス) 2枚
- ミディトマト(または小さめのトマト) 1個
- サラダ油 小さじ2
- 塩 少々
- キューピー 粗挽き黒こしょうドレッシング(マリネ用) 大さじ2
- キューピー 粗挽き黒こしょうドレッシング(仕上げ用) 適宜

おすすめ商品



キューピー 粗挽き黒こしょうドレッシング 150ml

挽き方の異なる黒こしょうをブレンドし、華やかな香りに仕上げました。お肉を使ったサラダによく合います。



キューピー バジルドレッシング 150ml

おすすめも!



CGC 米国産牛肉(ステーキ用)

穀物肥育だから、やわらかい肉質でとってもジューシー。

牛肉とたけのこのステーキサラダ



作り方(15分)

下ゆでとあら熱をとる時間は除きます。

1人分 462 kcal 塩分 1.7g

下ごしらえひと工夫! 大根おろしに浸せば、大根の酵素の働きでアクが早く抜ける! 大きな鍋がなくても大丈夫。カットしてゆでればゆで時間も短縮!

大根おろしに浸す

たけのこ(皮付きの状態)約2kg分は、長さの1/4を目安に穂先を切り落とす。縦半分~4等分に切り、根元の白い身が見えるぐらいまで皮をむく。バットに大根おろし2カップ、水2カップ、塩小さじ2を入れて、たけのこの切り口を浸し、1時間ほどおく。



ペーパータオルで落としぶた

たけのこを水洗いして鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、中火にかけて煮立ったらペーパータオルをかぶせて落としぶた代わりにする。弱火にして30分ほどゆで、そのまま冷ます。<ペーパータオルが浮いたアクも一緒に吸い取ってくれます>



皮付きでゆでて香りを逃がさない

皮付きでゆでると、食べられるところからむけるから便利。ゆで汁ごと密閉容器に入れて冷蔵庫へ。毎日水を変えれば約1週間は保存できます。香りが逃げないように、皮は調理前にむきましょう。



1



水煮またはゆでたたけのこは、薄めのくし形切りにする。新たまねぎは繊維を断つように薄切りに、グリーンリーフはひと口大に切り、冷たい水に放ってパリッとさせ、水けをきる。トマトは8等分に切る。

2



フライパンに油を熱し、牛肉・たけのこを並べ、表裏を2分ずつ焼いて取り出す。たけのこは塩をふる。

中火

3



冷める間に味がしみ込み、ドレッシングの黒こしょうが牛肉に風味をつけ、油分が肉をやわらかくしてくれます。

牛肉がまだ熱いうちに「キューピー 粗挽き黒こしょうドレッシング」をかけ、5分漬けおきしてマリネにする。

4



牛肉のあら熱が取れたらそぎ切りにする。1の生野菜、トマトとたけのこ、牛肉を合わせて器に盛り付ける。「キューピー 粗挽き黒こしょうドレッシング」をかけていただく。