

和牛レシピコンテスト 応募用紙

応募者情報

氏名: ██████████

住所: 〒 ██████████
 ██████████

電話番号: ██████████

メールアドレス:
 (E-mail) ██████████

作品情報

作品名: 牛肉のカチャトーラ風スペツァティーノ

作品説明:
 牛肉をオイルとトマトでマリネして、イタリアの定番肉料理に
 しました、トマトの爽やかな酸味と牛肉の旨味にハーブの香りを入れた夏らしい一品です

インスタ情報

Instagramアドレス・ハッシュタグ

作品画像(全体)



作品画像(断面や料理風景などのPR画像)

映像のリンク先



PRポイント(開発経緯等)

姫路和牛腕肉を家庭でも簡単に美味しく食べられるような本格イタリアンを作る。肉本来の味の濃さを活かし、仕込みをしっかりとしておくだけで、時間を短縮した煮込み風の料理になる。

和牛の利用方法(和牛の調理ポイント)

グレープシードオイルとトマトに漬け込む事により肉質が柔らかくなる、また包丁での下処理によって食べやすくなる。

料理全体レシピ(配合・手順)

〈材料〉1人前

姫路和牛腕肉 80g
 玉葱 30g
 人参 20g
 マッシュルーム 1個
 セロリ 10g
 パプリカ赤 10g
 にんにく 1g
 トマト缶 100g

赤ワイン 30cc
 オリーブオイル 適量
 ローズマリー
 ローリエ
 塩 胡椒
 飾り用イタリアンパセリ

【肉マリネ用オイル】
 グレープシード 5cc
 トマトジュース 10cc

〈作り方〉

- ①玉葱・人参・セロリ・パプリカは1cmの角切りにする
マッシュルームは1/4にカット
- ②にんにくはみじん切りにする
- ③オリーブオイルでにんにくの香りを出し①の野菜を炒め甘みを出す
※炒めるときに少しの塩を入れる
- ④トマト缶・ローズマリー ローリエを入れ弱火で煮込みソースを作る
- ⑤腕肉を薄めに切り、塩胡椒とオイルトマトで1日マリネする
- ⑥フライパンで焼き色を付け赤ワインを入れてアルコール分をとばす
- ⑦腕肉を取り出し④のソースで煮込む
- ⑧残った赤ワインを1/5まで煮詰めソースに加え、塩・胡椒で味を整え、皿に盛り付ける