

ぐうたらレシピ

味噌漬け（鴨・牛・牛タン）

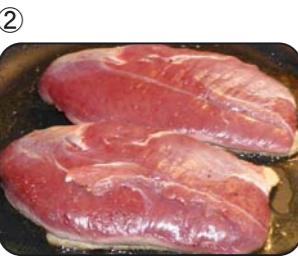
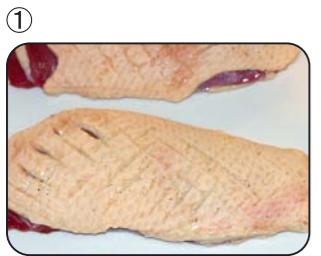
①鴨ロースの味噌漬け

◆材料

鴨ロース（胸肉）	2枚(500g)
A 味噌（中辛）	500g
砂糖	200g
日本酒	大さじ2杯
塩・こしょう	適宜

◇作り方

- 鴨肉は常温に戻して、皮の部分に、約5mm幅に包丁で斜め十字に切れ目を入れ、塩・こしょうをする。
- フライパンを熱し、中火で皮側を4~5分焼く。出てきた脂は乗り除き、裏返して蓋をし、10分ほど蒸し焼きにする。
- 焼き上がった鴨肉は、キッチンペーパーなどで余分な脂を取り、あら熱をとる。
- Aの材料を混ぜ合わせ、みそ床をつくる。
- タッパーなどの器に4の味噌を広げ、ガーゼで包んだ鴨肉を入れ、味噌で全体を包み込む。
- 冷蔵庫で2日ほど寝かせれば出来上がり。薄くスライスして盛り付ける。



②ゆで牛タンの味噌漬け

材料

牛タン（皮むき処理したもの）	500g
にんにく	1片
しょうが	1片
ネギ	1/2本

◇作り方

- 鍋に牛タン、にんにく、しょうが、ネギを入れ、浸るくらいまで水をはって火にかける。
- アクを取りながら、約一時間ほど茹でる。
- 茹で上がったらキッチンペーパーなどで余分な水分を取り、粗熱をとる。
- その後は①の鴨ロースの5以降と同じ手順ですすめる。



③牛肉と牛タンの西京漬け

材料

牛肉（ステーキ用）	1kg
牛タン（皮むき処理したもの）	1kg
西京味噌	1kg
砂糖	400g
日本酒	大さじ3杯
みりん	大さじ3杯
酒粕	50g
塩・こしょう	適宜

◇作り方

- 鍋に日本酒、みりんを入れ熱し、酒粕を溶かす。
- ボウルに冷めた1、西京味噌、砂糖を入れ混ぜ合わせ、みそ床をつくる。
- 牛タンは厚さ2cm位の輪切り、牛肉も厚さ2cm位の食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
- タッパーなどの器に2の味噌を広げ、その上にガーゼをおき3の牛タン、肉を並べる。その上に更にガーゼをおき味噌を広げ、ガーゼをおき、肉をおく作業をくり返す。
- 4を一晩冷蔵庫で寝かす。
- 肉を取り出し、味噌が付いている場合はこれをふき取り、常温に戻しておく。
- 肉はフライパンで焦げないように注意しながら焼く。

