

＜シャリアピンステーキ 卵の味噌漬け＞

8月11日（日）

材料名	目安量 g 5～6人	正味量 1人分 g
牛ランプ肉	6切れ	140
玉ねぎ（1） 中1個 150g	1.5個	35
玉ねぎ（2）	3個	70
バター	大さじ2	4
塩・胡椒	適宜	
パセリの微塵切り	少々	
クレソン	6枝	1本 10g
フライドポテトの作り方		
馬鈴薯	450	68
塩湯	適宜	
揚げ油	適宜	6
人参のグラッセ		
人参	1本	25
バター	30	5
砂糖	5	0.8
水	適宜	
ゴーヤ 1本 塩 適量 ポン酢又は梅味噌	種を取り小口切り 塩をふりしばらく して水洗い水気切 り冷蔵庫。調味料	
米 1人 90g		
味噌床 味噌 200g みりん 30cc 酒 30cc ガーゼ 1枚 (30cm×30cm) 持ち帰り容器 1個 卵 10個 各班人数分用意する。	1日～2、3日漬け る。5日漬けると べっこう色になる 向く物 肉、魚、根菜類 豆腐は水切りして 3～4日チーズみ たいになる。	

作り方

1 牛ランプ肉は筋を切り、薄く伸ばしてバットに並べておきます。
2 1の玉ねぎは薄切りにして、汁ごと1の牛肉にかけてマリネしておく。（西洋料理の料理法肉、魚、野菜の材料に香りや味をつけた液体をしみ込ませたり、漬け込ませたりする操作）

（2）の玉ねぎは微塵切りにします。

3 フライパンにバターを熱し、微塵切りにした玉ねぎを入れて炒めます。焦がさないように注意してじっくり炒め、塩・胡椒で下味を付けておく。（玉ねぎをあめ色に仕上げるために鍋に焦げ色が付いてきたら玉ねぎで覆い焦げをとかし再び火にかける。これを繰り返す。）

4 1の牛肉を取り出し、塩胡椒で下味をつける。

フライパンを火にかけて熱し、サラダ油、バターを入れ、強火で肉の両面に色をつけるように焼き器に取り出す。

フライパンに3の玉ねぎを戻し入れて温め焼きあがった肉の上に平らに塗るようになせ、パセリの微塵切りを軽く振る。付け合せ野菜とクレソンを添える。

シャリアピンステーキ

シャリアピン（ロシアの歌手）が日本公演の際虫歯が痛くて食べられない時帝国ホテルのシェフが考えた料理。非常に気に入って滞在中1日に1回はこれを食べるようになり、この名がついている。玉ねぎに4時間以上浸しておく。

フライドポテト

1 ポテトは皮をむき、6cm長さ、1cm角の細切りにする。水でさらしてから、塩湯（1～2%）で2分間茹でて水を切る。
2 油を170℃に熱して1のポテトを入れ、キツネ色に揚げ、油気を切る。

人参のグラッセ

1 人参の太い部分は6、真ん中の部分は2つに切り分ける。ナイフを使ってシャトウ形にむく。
2 鍋に1とバター、砂糖、水を入れて火にかける。そのまま水が無くなるまで煮る。

	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	糖質 g	Ca mg	鉄分 mg	VA μg RE
ステーキ	513	23.7	40.3	10.1	37	2.1	67
ポテト	105	1.1	6.1	12.0	2	0.3	0
人参	49	0.2	4.1	3.1	7	0.1	401
	VD μg	VB1 mg	VB2 mg	ナイアシン	VC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ステーキ	0	0.17	0.31	6.5	11	1.9	0.2
ポテト	0	0.06	0.02	0.9	23	0.9	0
人参	0	0.01	0.01	0.2	1	0.7	0.1