

ステーキアッシュェ

— 2人分 —



牛もも肉	300g	有塩バター	50g
たまねぎ(すりおろす)	大2	にんにく(すりおろす)	少々
練りからし	少々	ケイパー	小2
塩	小1/2	パセリ(みじん切り)	大2
粗びきこしょう	少々	レモン	4切れ
溶き卵	30g	クレソン	2本
じゃがいも	200g		
揚げ油	適量		

HP


<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>


- 1 牛肉を1cm角に切り、フードプロセッサーにかける。
- 2 すりおろしたたまねぎ、練りからし、溶き卵、粗びきこしょう、塩を加えて手でこねる。成形して、キャッチボールをするように空気を抜く。
- 3 じゃがいもは一口大に切って茹でる。ざるにあげて、そのまま冷ます。
- 4 パセリを刻み、レモンは皮をむいて実の部分だけを小さく切る。
- 5 じゃがいもを150度の油で揚げる。
- 6 鍋にバターを溶かし、すりおろしたにんにくを入れてソースを作る。
- 7 フライパンに油を入れて熱し、牛肉を入れて両面焼く。
- 8 じゃがいもを180度の油でもう一度揚げ、塩をかける。
- 9 ソースにケイパー、レモン、パセリを入れて煮立たせる。
- 10 牛肉、じゃがいもを器に盛り、ソースをかけてクレソンを乗せれば完成！

★ ステーキアッシュェとは…?

お肉を細かく切って成形して焼いたステーキのこと。アッシュェはフランス語で「細かく切る」という意味。お肉のおいしさを楽しむシンプルなフランスの家庭料理。

