

泡シワシワものドリンクと**お肉**で おいしいひと皿 **秋**の食卓を少し**リッチ**に

秋も深まり、食欲が増す季節になりました。
 お肉料理で食卓を少しだけ豊かにしてみませんか？
 ペアリングのドリンクは、気分が上がる
 シュワシュワの“泡”もので！



たんばく質量
 お肉1人あたり
 28.3g



尾田衣子
 Kinuko Oda

料理研究家。料理教室「アシェットド キヌ」を主宰。ル・コルドン・ブルー東京校ほかで料理を学び、独立。身近な素材を使って手軽につくれる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>

バルサミコソースとロゼスパークリングの風味がお肉を爽やかに引き立てる

アンガス牛のタリアータ風

材料(2人分)

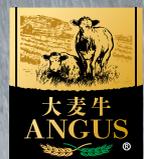
牛ももかたまり肉(大麦牛ANGUS)
 ……………400g
 塩・こしょう…………… 適量
 オリーブオイル…………… 大さじ1
 白ワイン……………50ml

トレビス(なければ紫キャベツ) ……3枚
 マッシュルーム……………3個
 パルミジャーノレッジャーノ(チーズ) …… 10g

タリアータとは……かたまりの牛肉を焼き薄切りにし、ルッコラなどの野菜やパルミジャーノレッジャーノなどと一緒食されるイタリアの定番肉料理

作り方

- 1 牛肉は表面に塩・こしょうを振り、オリーブオイルを熱したフライパンで表面を焼く。
- 2 1に白ワインを加え、ふたをして2分加熱し、火を止めて余熱で火を通す。
- 3 トレビスは手で割き、マッシュルーム、チーズはスライスする。器に盛りつける。
- 4 2をスライスし3の器に並べる。2のフライパンにオリーブオイル、みじん切りをしたにんにく、バルサミコ酢を入れて火にかけ、軽く煮詰めて肉にかける。



大麦牛ANGUS
 日本ハム

大麦を中心とした穀物飼料で育ったオーストラリア産アンガスビーフです。肥育から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。

要冷蔵



たんばく質量
1皿あたり
28.5g

サクサク衣をまとった牛かつに、のどごし爽快なビールを合わせて

牛かつのホワイトソース添え

材料(2人分)

牛もも肉(大麦牛ANGUS)…… 200g×2枚
小麦粉…………… 大さじ1
溶き卵…………… 1個分
パン粉…………… 適量
塩・こしょう…………… 適量
揚げ油…………… 適量
レモンスライス…………… 2枚

【ホワイトソース】
バター…………… 20g
生クリーム…………… 100ml
レモン汁…………… 小さじ1
粒マスタード…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 適量

【かぼちゃのマッシュ】

かぼちゃ…………… 1/8個
ミックスナッツ…………… 10g
レーズン…………… 10g
マヨネーズ…………… 大さじ1
こしょう…………… 適量
サニーレタス…………… 2枚

作り方

- 1 牛肉は表面に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をはたき、溶き卵にくぐらせパン粉を付ける。180度の油で1分揚げ、さらに裏返して1分揚げる。
- 2 鍋にバターを入れ、生クリームを加え火にかけ、バターが溶けたらレモン汁を加える。とろみが出たら火を止める。粒マスタードを混ぜ塩・こしょうで味を調える。
- 3 かぼちゃは種を取り一口大に切って、耐熱皿に入れる。少量の水を加えラップして3分レンジにかける。やわらかくなったら水気を切り、粗めにつぶす。ここへ粗切りにしたミックスナッツ、レーズン、マヨネーズ、こしょうを加え混ぜる。
- 4 手でちぎったサニーレタス、3を盛りつけ、そぎ切りにした1を並べ、レモンを添え、2のソースをかけていただく。



大麦牛ANGUS
日本ハム

大麦を中心とした穀物飼料で育ったオーストラリア産アンガスビーフです。肥育から処理、加工、物流、販売までをニッポンハムグループで一貫して管理しています。



たんばく質量
お肉1人あたり
48.1g

ベーコンのうまみたっぷりスパイシーピラフに、後味さっぱりティーソダを

ベーコンとカリフラワーのカレーピラフ

材料(3~4人分)

スモーク香る ロースベーコン…………… 180g
米…………… 2合
カリフラワー…………… 1/2個
にんにく…………… 1かけ
玉ねぎ…………… 1/2個
ミックスナッツ…………… 30g
カレー粉…………… 小さじ2

A
コンソメ顆粒…………… 小さじ1
ナンブラー…………… 大さじ1
白ワイン…………… 大さじ1

水…………… 適量
こしょう…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量
パクチー…………… 1株

作り方

- 1 ベーコンは2cm角に切る。カリフラワーは小房に切り分ける。にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。ナッツは粗切りにする。
- 2 ふた付きの鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。しんなりしたらベーコンを加え、さらに炒める。
- 3 2に米、カレー粉を加え軽く炒める。
- 4 Aに水を加えて400mlにし3に注ぎ、カリフラワー、ミックスナッツのをせて火にかける。
- 5 沸騰したらふたをし、弱火で15分、火を止めて10分蒸らす。
- 6 5にこしょうを振り、パクチーを切って添える。



スモーク香る
ロースベーコン
函館カール・レモン
かつてレモンが製造していたスモークロースを「ロースベーコン」として復刻しました。北海道産豚ロース肉を塩漬けし、燻煙を繰り返して仕上げたやや甘みのある味わいです。