

仕事人
紹介



おかわ
ふとし
大川
太さん

箱根のホテルで18年間洋食やスイーツの経験を積み、2004年に地元三島で開業。培ってきた発想力を活かして多種多彩なメニューを展開。リーズナブルな価格とカジュアルな雰囲気づくり、地元を中心とした食材選びにもこだわり、気軽にフレンチを楽しんでもらうことをモットーとしている。

「Brasserie Mugi³」
三島市本町3-8
☎055(973)3226

あしたか牛は、静岡県東部の愛鷹山麓で飼育されたブランド牛。厳選した飼料を一定期間与え、丹精込めて育てられた肉質は風味豊かで柔らかく、深いコクを持つことが特長。その上質な味わいを引き立ててくれる食材を添えた、彩り豊かな料理を「Brasserie Mugi³」のオーナーシェフ大川太さんに作っていただきました。

■材料【4人分】 あしたか牛(肩ロース)280g、人参ジュース(野菜汁100%のもの)360cc(野菜ジュースで代用可)、板ゼラチン2.5g、アボカド1/2個、レタス適量、トマトソース適量、シーザードレッシング適量、塩・こしょう・サラダ油適量。お好みでパセリなどのハーブ、ピクルス(白アスパラなど何でも良い)

■作り方 所要時間:60分~90分 ①人参ジュースを軽く温める。②①に戻したゼラチンを入れて混ぜ、粗熱がとれたらカクテルグラスに3~4分目程度注ぎ、1時間以上冷蔵庫で冷やす。③塩・こしょうをふった牛肉を0.5~1cmに角切りして4等分し、ラップにくるみボール型にまとめる。④フライパンにサラダ油を入れ、③の肉を中火で焼く。表面に焦げ目が付く程度両面を焼き、粗熱がとれたら半分に切る。⑤冷やした②の上に、表面が隠れる程度シーザードレッシングをかける。⑥④の牛肉、アボカド、レタス、お好みでピクルス、パセリなどのハーブを彩り良く盛り付ける。⑦トマトソースをかけて出来上がり。

ポイント

- ① 余熱で火が通るので、焼き過ぎないこと。(④のポイント)
- ② トマトソースにタバスコを入れるとチリソース風に。(⑦のポイント)
- ③ 変色を防ぐためにアボカドにレモンをかけておくと良い。



栄養価 【1人分】 エネルギー:439kcal
タンパク質:11.6g 脂質:38.1g 塩分:0.9g
(栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

あしたか牛のカクテル



ふじのくに
食の都 仕事人

地産地消
レシピ