

enjoy wine, enjoy life

# TOKYO WINE PARTY

ワイン飲みつつ料理教室（独身ワイン会）

◆和牛のローストビーフ

◆サーモンとアボカドのタルタル

◆ミネストローネ

# 和牛のローストビーフ

## 材料 (2人分)

牛モモ塊肉：150g  
にんにく：1片  
塩：小さじ1/4  
コショウ：少々  
サラダ油：大さじ1  
アルミホイル20cm×20cm1枚

### 〈グレービーソース〉

赤ワイン：大さじ1  
塩：小さじ1  
しょうゆ：小さじ1  
顆粒コンソメ：小さじ1/2  
コショウ：少々  
バター：小さじ2  
薄力粉：小さじ2

## 作り方

1. 牛モモ塊肉は、**使用する20～30分前**に常温に戻し、両面に塩コショウをすり込む  
にんにくは包丁の背でつぶしておく
2. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかける  
時々フライパンを傾けてにんにくの香りを油に移す
3. ②で牛肉を一面ずつ焼いて焼き色をつける（広い面は1分30秒、狭い面は1分焼く（**→焼き色がしっかりついても時間を守って焼く**）
4. 5分経ったら④のアルミホイルをはずしその上に肉を乗せ、しっかり包む  
極力温かいところ（コンロ周りなど）に置いて余熱で火を通す
5. お肉が太ももと同じ感触になったら好みの厚さに切り分ける。

### 〈グレービーソース〉

肉汁が残ったフライパンにソースの材料を入れとろみがつくまで混ぜる

薄力粉は振り掛けるように

### お肉の選び方のポイント：

極力赤身が多いものを選ぶ

もしまわりに脂肪がついている場合は切り落としてから使うのがおすすめ！

## サーモンとアボカドのタルタル

### 材料 (2人分)

- ・サーモン (刺身用) 100g程度
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・アボカド 1/2個
  - ・レモン汁 小さじ1
  - ★粒マスタード 小さじ1
  - ★オリーブオイル 小さじ1
  - ★塩 少々
- マヨネーズ 大さじ1
- レモン汁 小さじ1
- イタリアンパセリorパセリの  
みじん切り 大さじ1
- にんにくすりおろし 少々
- 塩 ひとつまみ
- プチトマト、ベビーリーフ 各適量

### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして水に5分さらし、水気をよく切る  
サーモンは食べやすい大きさに切る  
アボカドは種・皮を除き、角切りしてからレモン汁をかけ、粗くつぶす  
飾り用のベビーリーフとプチトマトは洗い、トマトは横半分に切る
- ② ○印の調味料は合わせておく (→ワイン会では合わせた状態でお渡しします)
- ③ サーモン・玉ねぎ・アボカドをボウルに入れ、★を入加え、合わせる
- ④ ③を器に丸く盛り、上に②を乗せ、ベビーリーフとトマトを飾って完成

# ミネストローネ

## 材料 (3~4人分)

- ・たまねぎ：1/4コ
- ・セロリ：1/2本
- ・にんじん：1/6本
- ・しめじ：1/2パック
- ・なす：1/2本
- ・トマトジュース（食塩無添加）：カップ1
- ・粉チーズ：30g
- ・オリーブ油：適量
- ・塩：小さじ1/2
- ・こしょう：少々

## 作り方

- ①たまねぎ、セロリ、にんじん、なすはそれぞれ1cm角に切る。しめじは根元を切って食べやすくほぐす
- ②鍋にオリーブ油大さじ3を中火で熱し、たまねぎ、セロリ、にんじんを入れる。混ぜながら、じっくり炒める
- ③水分が飛んで香りが出てきたら、しめじ、なすを加え、炒め合わせる
- ④全体に油が回ったら、トマトジュースを加え、強火にする。焦げつかないように、鍋の周りをこそげながら、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ⑤水カップ400ccを加え、弱めの中火で野菜が柔らかくなるまで10分間ほど煮る。塩、こしょうで味を調え、粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑥器に盛り、粉チーズ適量（分量外）をのせ、オリーブ油少々を回しかける。