

牛フィレ肉と夏野菜の梅酒ドレッシング

梅酒を使うことによる効果

梅酒により、ソースに深みができます。



材料（4人前）

牛フィレ肉	...	2枚(200g)
塩	...	少々
ブラックペッパー	...	少々
にんにく(みじん切り)	...	10g
ズッキーニ	...	1/2本
パプリカ(黄)	...	1/3個
長ねぎ	...	1/3本
バター	...	10g
白すりごま	...	大さじ2

A	水	...	50cc
	梅酒	...	50cc
	梅干し(梅肉)	...	1個分
	しょうゆ	...	大さじ2
	砂糖	...	大さじ1/2

作り方



- ① 牛フィレ肉は、塩、ブラックペッパーをふる。鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱したら、牛フィレ肉を入れて、肉から脂が出てきたら、にんにく(みじん切り)を入れる。火加減を調節しながら両面焼き色をつけて取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ② ズッキーニは、ストライプに皮を剥き1cm幅に切る。パプリカは乱切りにする。長ねぎは針ねぎ(繊維に添って千切り)にする。
【A】を合わせる。
- ③ ①の鍋にバターを入れ、ズッキーニとパプリカを入れて焼き色をつけながら柔らかくなるまで加熱して(フタをして)取り出す。
- ④ ③の鍋に【A】を加えて、軽く煮詰めて、白すりごまを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に牛フィレ肉、ズッキーニ、パプリカ、④のソースを盛りつけ、針ねぎを飾る。