

牛肉のマスタードスパイス焼き



ラムと相性の良いハーブを組み合わせて、香り豊かなローストに！
マリネすることで、肉の臭み消しとハーブの香り付け効果が得られます。

🍷 材料 (8人分)

牛ももブロック肉…850g
塩…8.5g
サラダ油…15ml

●ミックススパイス

GABAN® クミンパウダー…10g
GABAN® ブラックペッパー荒挽…5g
GABAN® ガーリックパウダー…5g
GABAN® シナモンパウダー…5g
GABAN® パプリカパウダー…5g
GABAN® オレガノみじん切り…1g
GABAN® タイムホール…0.5g

GABAN® 練りマスタード…20g
ミックススパイス…8g

じゃがいも (千切り) …400g
揚げ油…適量
塩…少々

🍲 レシピ (所要時間:40分※)

- ① 牛もも肉に塩をふってよくもみ込み、冷蔵庫でひと晩なじませる。
- ② ミックススパイスの材料を混ぜておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①の表面を焼いて取り出し、練りマスタードをぬって②をまぶす。
- ④ 天板に③を乗せ、200℃のオーブンで20分ほど焼き、オーブンから取り出し、アルミホイルをかぶせて15分ほど休ませる。
- ⑤ じゃがいもは水さらし後、よく水気を拭き取り、180℃の油で揚げ、塩をふる。
- ⑥ 器に④、⑤を盛りつけ、お好みでクレソンを添える。

※肉を塩をなじませる時間は含みません。