



## Roast beef

ローストビーフ



MOVIE

### 【設定】

🌡️ 57℃  
🕒 3時間～

### 【材料】

牛ももかたまり肉(厚さ4.5cm)	500g
塩(肉重量の1%)	5g
こしょう	適量
ローズマリー	1本
オリーブオイル	20g
＜バルサミコソース＞	
※作りやすい分量	
バルサミコ酢	120g
オリーブオイル	40g
レモン汁	15g
塩	5g
こしょう	1g
コーンスターチ	3g
水	10g

### 【調理手順】

～下準備～

- スービットクッカーを設定温度に予熱します。
  - ＜バルサミコソース＞を作ります。
  - 1. コーンスターチと水を合わせて水溶きコーンスターチにします。
  - 2. 鍋にバルサミコ酢を入れ1/3量まで煮詰め、水溶きコーンスターチ以外の材料を加えます。
  - 3. 水溶きコーンスターチを加え濃度調節をします。
- ① 牛肉に塩・こしょうを擦り込みます。
  - ② フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れ熱し、牛肉の表面を焼きます。
  - ③ ブラストチラー等で粗熱を取り、ローズマリー・オリーブオイルと共に真空袋に入れます。
  - ④ 真空パックします。
  - ⑤ スービットクッカーで57℃・3時間～加熱調理します。
  - ⑥ ブラストチラー等で冷却します。
  - ⑦ スライスしてバルサミコソースを添えます。

