

# やまなしの おもてなし 「レシピ」6

## 甲州ワインビーフと ゴボウのカリカリ焼き

肉質がきめ細かく、ほんのり甘味のある「甲州ワインビーフ」を、千切りゴボウの衣で包み香ばしさをプラス。赤ワインとフルーツジャムのソース、そしてわさびが深みを加えます。ワインカラーに彩られた一皿は、食欲の秋に華を添える豊かな味わいです。

- 【材料】(2人分)** 1人当たりの食塩相当量1.8g※1
- 甲州ワインビーフの薄切り肉 …………… 2枚
  - 新ゴボウ…………… 1/4本
  - 酢…………… 大さじ1
  - 塩・こしょう・片栗粉 …………… 各適量
  - 卵白…………… 1個分
  - わさび…………… 小さじ1/2
  - バター…………… 60g
  - 赤ワイン…………… 250cc
  - ブラックベリージャム(ラズベリージャムでも可) …… 40g
  - ニンジン…………… 1/2本
  - パセリ…………… 適量

※1 国の基準では男性8.0g/日、女性7.0g/日未満が目量です



### 【作り方】

- ① 鍋で赤ワインを煮立たせたらジャムを加え、とろみがつくまで弱火で煮詰めソースを作る。
- ② 新ゴボウは皮をそぎ、千切りにして、酢を加えた湯に入れ、ひと煮立ちさせたら水にさらす。キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③ 甲州ワインビーフを四つ切りし、塩、こしょう、片栗粉を振り掛ける。
- ④ ボウルに卵白を入れ、泡立て器で泡立て、わさびを加えてよく混ぜ合わせ、さらに泡立てる。
- ⑤ ②を8等分シラップの上に広げ、④に付けた③を載せ、ゴボウを衣のように包む。
- ⑥ フライパンにバターを入れ、⑤の両面を中火でこんがり焼き上げる。
- ⑦ 皿に盛り付け、①のソースを掛け、千切りにしたニンジンとみじん切りにしたパセリで彩りを添えて出来上がり。

### ワンポイント アドバイス

卵白をよく泡立てておくとゴボウの衣がしっかりと付きます。



料理監修  
 フードコーディネーター  
 芦澤香苗

**動画で  
見てみよう**

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、画面をタップすると、動画が再生されます。

**ar**  
 Layar  
 (レイヤー)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなし森の印刷紙  
 この印刷紙には、FSC森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。