

MAIN DISH [FISH]

骨付き仔牛ロースのサルティンボッカ

仔牛と生ハムの旨味にワインを合わせて

柔らかい仔牛ロースに、生ハムとセージの香りを合わせたサルティンボッカ。白ワインとフォンドボーで作るソースを仔牛肉にからめていただきます。骨付きの肉が手に入らなければ骨無の仔牛ロースで作っても十分。仔牛肉は柔らかく焼き上げたいので、少し早いかなと思うくらいで火を止めて、余熱を使って焼き上げてみてください。ワインは辛口の白ワインがよく合います。



材料

2人前

骨付き仔牛ロース：300g（骨付き肉2枚分）
塩、黒胡椒：適宜
ソースベース：60g
セージの葉：4枚
生ハム：1枚
付け合せの野菜：適宜
無塩バター：50g

【ソースベース】（2人前を1回分）

白ワイン・・・120cc
生ハム・・・1枚
フォンドボー・・・10g
ピュアオイル・・・適宜

作り方

Step 1

ソースベースを作ります。ピュアオイルで短冊切りにした生ハムをゆっくりソテーします。

白ワインを入れ、弱火でゆっくり半分の量になるまで煮詰めます。

Step 2

フォンドボーを加え、ひと煮立ちさせます。

Step 3

骨付き仔牛は筋などの固そうな部分を取り除き、骨1本分ずつ切り分けます。

切り分けた仔牛を肉たたきで8mm程の厚さになるまで叩きます。
軽く塩・胡椒し、片面にセージを2枚と生ハムを1枚貼り付けます。



Step 4

STEP3の仔牛肉に薄力粉をまぶします。骨の部分は粉をつけないようにします。



Step 5

熱したフライパンにピュアオイルを引き、生ハムをつけている面から焼き色をつけます。
焼き色が付いたら裏面も強火で焼き、仔牛肉を取り出してそのフライパンで、
塩茹で等下準備した付け合せの野菜にも焼き色を付け、塩と黒胡椒をふっておきます。

Step 6

全て焼き終わったらフライパンにソースベースを入れ、沸騰したらセージの葉とバターを入れ、風味をつけます。
鍋を軽くゆすって、ソースにとろっと濃度がつくようにします。
仔牛は180℃～190℃のオーブンに入れ、しっかりとローストしておきます。

Step 7

オーブンで火を入れた仔牛肉をフライパンに戻し、肉にソースを絡ませながら、
ソースの濃度や塩加減を調べ、付け合せの野菜と共にお皿に盛り付けます。
仔牛肉には、ここで火が入りすぎないように、手早く仕上げます。

