

「好き」が詰まった組み合わせ

牛タン定食（塩麴仕込と白菜あさ漬）

気が付けば相思相愛

撮影・料理・スタイリング／kuniie ochi
構成／cook & co. inc.

【材料】

牛タン	200g
粉末塩麴	大さじ1/2
白菜	300g
あさ漬の素	10g（厳密には9.6g）
ごはん	2杯分
青ねぎ	1/2本（小口切り）
厚揚げ	40g
だし漬の素	9g
塩、コショウ	各少々

【作り方】

- ① 牛タンはポリ袋に粉末塩麴と一緒に入れ、よくまぶしつける。さらに塩、コショウを軽く振り入れ、全体にもみ込んでおく。冷蔵庫で3時間ほど寝かす。
- ② 白菜は好みの大きさに切り、あさ漬の素とともにポリ袋に入れ、空気を入れてふり混ぜる。よく混ぜたらポリ袋の空気を抜いて袋の口を縛り、冷蔵庫に3時間ほど置く。
- ③ 厚揚げは好みの大きさに切る。鍋に水300ml（分量外）とだし漬の素、厚揚げを入れ、一度沸騰させたら火を止めておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1（分量外）を熱し、①の牛タンを並べて両面に焼き色がつくまで焼く。焼いたら食べやすい大きさに切っておく。また切った一切れをさらに小さく切り、③の鍋に加えておく。
- ⑤ 水気を切った白菜漬と牛タンを器に盛り付ける。スープは温めて汁椀に入れたら青ねぎを散らす。ごはんを飯椀に盛り付けいたら出来上がり！



塩麴ミニ 30g



あさ漬の素 80g