



倉石牛ステーキとにんにくマッシュポテト



材料(2人分)

サニーレタス	1~2枚
倉石牛ステーキ肉	200g
バター	1かけ(8g)
醤油	大さじ1
じゃがいも	250g
にんにく	100g
にんにくの芽	50g
牛乳	150ml
牛乳	適量
塩	小さじ1/2
バゲット	お好みで

手順

- ① にんにくを小さめの鍋に入れ、ひたひたになるくらいの牛乳で柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら、ざるで水気をきる。
- ② じゃがいもの皮を剥き、ひとくちサイズに切り、水に5分ほどさらす。
- ③ じゃがいもの水を切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで5~7分加熱する。(火が通ってない場合は、再加熱してください。)
- ④ にんにくの芽を1cm程度にカットし、フライパンで少なめの油(分量外)で素揚げする。油を切って、塩一つまみ(分量外)をふりかけ混ぜ合わせる。(ステーキでも使用するので、少量取り分けておく)
- ⑤ ①のにんにくと③のじゃがいもをポテトマッシャーでつぶす。
- ⑥ ④のにんにくの芽、牛乳、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。マッシュポテトは完成。
- ⑦ ステーキ肉の両面に塩、コンショウ(分量外)をふっておく。④で使用したフライパンで、両面を強火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら弱火でお好みの焼き加減まで火を通す。
- ⑧ サニーレタス、マッシュポテト、ステーキ肉、にんにくの芽の順に盛り付ける。(ステーキ肉はお好みの厚さにスライス)
- ⑨ ステーキ肉を焼いたフライパンで、バターと醤油をグツグツとなる程度に温め、⑧のうえにかける。トースターで温めたバゲットを添えて完成。

コツ・ポイント

ステーキににんにくマッシュポテトをたっぷりつけて食べてください。お好みでわさびを添えてどうぞ。

レシピ誕生の経緯

美味しいにんにくマッシュポテトができたので、倉石牛と食べると最高だな・・・と思って。