

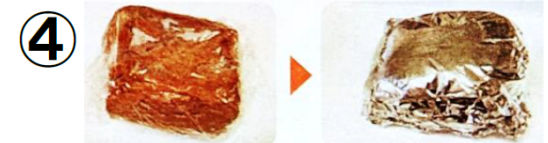
## ローストビーフ&簡単にできるお菓子をつくってみました

コロナ禍前に委員さんから「お正月準備号でクリスマスや年末年始にローストビーフの予約があるけど家でも作れるの?」との声から、2022年のカタログでは国産 交雑牛モモブロックの企画があったので、委員さんが実際に作ってみました!  
&お菓子はレンジや炊飯器でも簡単にできる物を作りました。

### 手作りローストビーフの作り方

【材料】牛モモブロック(冷凍)、塩、こしょう、  
サラダ油、ラップ、アルミホイル

- 1.冷凍庫から、冷蔵庫(17~24時間)に移し、じっくり解凍
- 2.調理する1時間前に冷蔵庫から取り出し、お肉に塩こしょうをして、常温に戻しておく
- 3.フライパンに油を入れ、牛肉の1つの面を強火で1分~1分30秒程度焼く(※表面にしっかり、こげめがつくように焼き上げることがポイント)
- 4.③の粗熱が取れたら、ラップで二重に包み、最後にアルミホイルで包む
- 5.大き目の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら、④を入れ、お肉が浮かばないように上からお皿などをのせて、弱火で約10分温める
- 6.鍋から⑤を取り出して、粗熱が取れるまで常温で冷ます
- 7.お肉の繊維に逆らって、お肉を約2~3ミリの薄さに包丁でカットして完成



### 委員さんの感想



- ・思っていたより簡単で、やわらかく美味しくできた
- ・お肉の形や大きさにより、焼き時間やお湯に入れて温める時間の調整が必要だと思った

### ~ちょっと気になること~

酪農家さんは飼料や燃料代の高騰の中で、子牛が安く買われていたり、鶏肉も生産コストや鳥インフルエンザの影響でたまごも値上がりしているね。毎日、食事をしているけど…その背景には社会情勢や気候変動があり、生産者の労力と想いがあるんだね!

私たちが買うことで生産者を支えることができる。

そして私たちの食もささえられてるね。いろんなことに感謝して、いただきます ごちそうさま

