

「湘南レッド」と 牛肉のタイ風サラダ

タマネギのレシピ



「湘南レッド」のほどよい辛みと
米の香ばしさが絶妙

材料（4人分）

「湘南レッド」タマネギ……………2個
米……………大さじ3
牛赤身ステーキ肉……………200g
鷹の爪……………1本
ニンニク……………1片
（ゴマ油……………大さじ3
A（レモン汁……………1個分
ナンプラー……………大さじ2
塩、コショウ……………各適量
コリアンダー……………適量

作り方

- ①「湘南レッド」は縦半分に切って芯をはずし、さらに繊維にそって薄切りにしてボウルに入れます。
- ②米はフライパンで乾煎りにし、きつね色になったらすり鉢に入れて粗くすりつぶします。
- ③牛肉は棒状に切り、フッ素樹脂加工のフライパンに入れ、水大さじ2〜3と塩、コショウをふって中火にかけます。箸で混ぜながら水分がなくなるまで煎り煮にし、手早く（1）のボウルに加えてよく混ぜ合わせます。
- ④鷹の爪はタネを取って小口切りにし、ニンニクはすりおろしてAと混ぜ合わせ、塩、コショウで味をととのえてドレッシングを作ります。
- ⑤（3）が冷めたら（2）の米と（4）のドレッシングを加えてよく混ぜ合わせ、器に形よく盛りつけてコリアンダーをあしらいます。

ワンポイント

コリアンダーは、パクチー、香菜（こうさい、シャンツァイ）ともいわれます。茎のみじん切りをドレッシングに加えるとさらに香りが楽しめます。