



低温調理で簡単！
昆布ローストビーフ
りんごのコンポート

料理実演《レシピ》

富山短期大学



とやまグルメ・
フードフェス2026
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

<昆布ローストビーフ>

材料(2人分)

牛もも肉(ブロック)	250g
塩	2.5g
こしょう	少々
おろしにんにく	少々
昆布(細切り)	3g
まいたけ(みじん切り)	30g
バター	5g
醤油	大さじ1
赤ワイン	大さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 牛もも肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをしっかりとすり込む。
- ② 昆布は細切りにし、まいたけは細かくみじん切りにする。
- ③ ジップー付き保存袋に①の牛肉、②の昆布とまいたけを一緒に入れる。
- ④ 大きめのボウルなどに水を張り、③の袋を水に沈めながら空気をしっかり抜いて密閉する(水圧を利用して真空状態にする)。
- ⑤ 低温調理機を60℃に設定し、お湯が温まったら④の袋を入れる。
- ⑥ 約2時間～2時間半加熱する。
- ⑦ 加熱が終わったら袋から牛肉を取り出す。フライパンにバターを熱し、牛肉の表面全体に焼き目をつける。焼き上がったら取り出し、粗熱をとってから好みの厚さに切り分ける。
- ⑧ 袋に残った肉汁、昆布、まいたけを⑦のフライパンに入れ、醤油と赤ワイン、砂糖を加える。軽く煮詰めてソースを作り、切り分けたローストビーフにかける。

<りんごのコンポート>

材料(2人分)

りんご	1個
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1
水	大さじ2
シナモンスティック	1本

作り方

- ① りんごはよく洗い、皮をむいて芯を取り除き、8等分のくし形切りにする。むいた皮は捨てずにとっておく。
- ② 鍋に水、砂糖、レモン汁、シナモンスティック①のりんごの皮を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めてシロップを作り、粗熱をとっておく。
- ③ ジップー付き保存袋に、①のりんごと②のシロップを入れる。
- ④ 大きめのボウルなどに水を張り、③の袋を水に沈めながら空気をしっかり抜いて密閉する(水圧を利用して真空状態にする)。
- ⑤ 低温調理機を85℃に設定し、お湯が温まったら④の袋を入れる。
- ⑥ 約40分加熱する。
- ⑦ 加熱が終わったら袋のまま粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。