

***** ステーキの焼き方 *****

ご家庭でステーキを美味しくお召し上がりいただけるよう、ステーキの焼き方をご紹介します。厚みのあるお肉の場合はオーブンも使って焼くと中までジューシーに仕上がります。

① フライパンに牛脂(サラダオイルでも可)を薄くしき、お好みでニンニク片でフライパンを拭くように香り付けします。

② フライパンを強火で煙が出るくらい(200℃前後)まで熱したら、肉を入れて焼きます。肉は押しえついたりせずに、たまにフライパンをゆする程度にします。

③ 焼き色が付いたら肉を裏返して中火にして、好みの焼き加減まで焼きます。

※ 焼き加減の目安は「レアは耳たぶくらい」「ミディアムは膨らましたほっぺくらい」「ウェルダンはやや力を入れた小鼻くらい」の硬さです。

厚みのあるお肉はオーブンも使って

〈事前準備〉オーブンを100℃に熱しておきます。

④ 両面を焼いた肉をオーブンに入れて焼きます。

※ 焼き時間は厚み3cmで20～25分、厚み4cmで35～40分前後を目安にしてください。

⑤ 焼きあがったらオーブンから取り出し、余熱で5～10分休ませます。

POINT 1

肉は冷蔵庫から出してすぐに焼かず、常温で10～20分程度置いてください。肉の中心まで火が通りやすくなり均一に焼けます。

POINT 2

焼く前に塩をふる場合は、焼く直前にふります。塩をふって時間をおくと身が締まって硬くなったり、水っぽくなります。