

牛赤身肉ステーキの上手な焼き方



家庭でおいしいステーキが焼けるよう、プロにとっておきの技を教えてくださいました。栄養素がたくさん詰まったオージー・ビーフの赤身肉の焼き方レッスンです。

材料

牛赤身肉ステーキ(1人前)
オージー・ビーフ サーロイン… 240g
サラダオイル、塩、こしょう (厚さ2cm程度)

しょうがの醤油漬けソース

しょうが…………… 100g
しょうゆ…………… 50cc
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
米酢…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1

焼き方(ミディアムの場合)



① 肉は冷蔵庫から出して室温に戻す。塩、こしょうは焼く直前に少し多めにふりかけ、できるだけ早めに焼く



② フライパン(鉄製が望ましい)はできるだけ厚めのものを使い、オイルを引き、中火～強火にして少々煙が出てきたところで肉を入れて焼く。肉を焼き始めたらできるだけフライパンはふらず、1分30秒を目安に表面に焼き色が付いたら裏返し、中火以下に落とす



③ さらに1分30秒ほど焼き、再度裏返しにして45秒ほど焼く。表面にうっすら赤い肉汁が浮いてきたらフライパンから取り出す。そのまま休ませて赤身を全体に均一に広らせる。こうすることで肉汁が閉じ込められる

比べてみると



厚さ2cmのステーキ
水分が十分に残り、肉の旨味が強く感じられる。おいしさがアップ



厚さ1cmのステーキ
中まで火が通りやすく、ジューシーさが損なわれがちになる



鉄含有量
5.5mg

カロリー
413Kcal

今回教えてくれるのは

女子栄養大学
松柏軒
料理長
宮田寛敬さん



ココがポイント

うっすらと赤い肉汁が表面に染み出てくるので、そこでフライパンから取り出すとミディアムのちょうどよい仕上がりになる



「ステーキはその肉がおいしく食べられる厚さのものを選ぶことから始まります。今回はオージー・ビーフの赤身肉を使うので、厚さは2cmぐらいがいいですね」と、宮田料理長。肉は必ず室温に戻し、十分に温めたフライパンで焼き始めます。両面を焼いた後、再び返して仕上げに45秒ほど焼きます。

赤い肉汁が浮き上がってきたらフライパンから素早く取り出し、そのまま肉を休ませることがポイント。そうすることで赤身が全体に広がって、肉汁が閉じ込められジューシーな仕上がりに。高吸収率のヘム鉄や、亜鉛、ビタミンB12が豊富に含まれている牛赤身肉は、女性の美と健康の味方です。おいしいオージー・ビーフ赤身肉を食べて、疲れの残りにくいカラダづくりもできる、まさに一石二鳥の肉です。

ステーキソースの作り方

しょうがをみじん切りにする。鍋に調味料をすべて入れ、軽く沸騰させ、しょうがを加えて火をかけ、再沸騰したら火を止めて冷ます

協力/MLA豪州食肉家畜生産者事業団

<http://www.aussiebeef.jp/>

