

## ステーキの焼き方

### 材料 (2人分)

- |              |            |
|--------------|------------|
| ・ 牛肉(ステーキ用肉) | 2枚(厚さ 1cm) |
| ・ 塩          | 適量         |
| ・ こしょう       | 適量         |
| ・ わさび等好みの調味料 | 適量         |

### 作り方

1.牛肉は20分前に冷蔵庫から出して室温に戻しておく。目安は肉の表面に水滴が付くぐらい。出てきた水滴を拭き取る。

**ポイント** 室温に戻さないと、表面に焼き色がついても、中は冷たいままになる。

2.多すぎる脂身は切り落とし、肉と脂身の間にある筋を包丁の刃先で切る。

**ポイント** 切った脂身は焼くときに使うので、とっておく。筋を切ると身が反り返らずにきれいに焼ける。

3.フライパンを強火にかけ、温まったら切り落とした脂身を使ってまんべんなく脂をひく。

4.牛肉を焼きはじめて一呼吸おいたら一度持ち上げて空気を抜き、上から軽く押さえて焼き色が均一になるようにする。

5.片面に焼き色がついたら牛肉を温めたバットや皿に取り出して火を止め、牛肉の焼けた面に塩・こしょう各適量をふる。

**ポイント** ここまで塩・こしょうをふらない。塩は肉汁(肉のうまみ)が出てしまい、こしょうは焦がすと苦味やえぐみが出るので最後にふる。

6.フライパンを水で洗って水気をふき、再び強火にかけて温まったら脂身で脂をひく。

**ポイント** 片面焼いたら、フライパンの表面をきれいにふく。そうするとむらなくきれいにおいしく焼ける。

7.牛肉をフライパンに戻し入れ、もう片面も6と同様にして焼く。

器に盛り、お好みでしょうゆとわさび、あればクレソンを添える。

**ポイント** 5で使用した皿は使わないこと。

峯野牛直売店

〒433-8108 静岡県浜松市北区根洗町 130-5

TEL:053-523-7770 FAX:053-523-7795

オンラインショップ <https://www.mineno-gyu.com>

牧場ホームページ <https://www.mineno-bokujo.com>