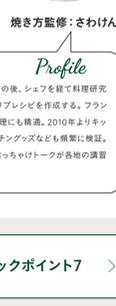


初めてでも失敗しないステーキの焼き方

ステーキのよくある失敗は「**中心はピンクが綺麗が嫌い**」こと。昔は「まわりを焼き固めて蓋を作ってから、中の温度を上げる」やり方が主流でしたが、そのせいで失敗の原因になりやすいのです。実は「**中身の温度管理をしっかりして、最後に焼き色を付ける**」ほうが簡単です。肉の戻し方、焼き方、裏かせ方を丁寧にすれば、プロ並みの仕上がりが間違いなし。ちょっとづつ試みる焼き方もありませんが、ぜひやってみてください！

焼き上がり目標

- 硬い焼き色の層を極力薄く。
- 肉の中心から表面近くまでグラデーションのないきれいなピンク色。
- 柔らか＆ジューシー。



焼き方監修：さわかん

Profile

科学する料理研究家、キッチンまわり評論家。辻調理師専門学校フランス校を卒業後、辻調グループで西洋料理を教える。その後、シェフを経て料理研究家として活動。料理は科学的に考え、再現するだけでプロの味と見た目になるレシピを作成する。フランス料理、イタリア料理、アメリカ料理とお菓子のスペシャリスト。日本の家庭料理にも精通。2010年よりキッチンまわり評論家として毎月30品〜50品の食品や調味料を美食検定し、キッチングッズなども頻りに検証。コスト、カルパ、無印良品、成城石井、スーパーのPBに精通。関西府でのぶつちやけーチームが各地の講習会で人気。

どの大きさにも共通。失敗しないベーシックポイント7

さらに美味しくするコツ

大きさ別 | 焼き方プロセス

250gステーキ (約2.5cm厚)

500gステーキ (約5cm厚)

1kgステーキ (約10cm厚)

どの大きさにも共通。失敗しないベーシックポイント7

Point 1 焼く前に肉をお湯につける

1)チルド(冷蔵)肉の場合=冷蔵庫に入っている肉の温度は約5℃なので、約40℃のお湯につけて肉の温度を20℃に。肉の大きさによってお湯につける時間は異なります(それぞれの大きさのプロセスを参照)。肉をお湯に入れると水温がすぐに下がります。10分したらお湯を交換。肉が20℃になり目安は、指で触って生温かく、クニャッとしている状態。



2)冷凍肉の場合=基本は食べる前日から冷蔵庫に移し、最低12時間置いておくことが基本。冷蔵になったら、1)のプロセスで20℃にします。もし、どうしてもすぐに解凍したい場合は電子レンジを使用。電子レンジの場合は、解凍モードではなくレンジモードの200wで、2〜3分ごとに止めて手で触ってみます。



Point 2 フライパンはテフロン加工でOK!



家庭用のフライパンでかまいませんが、特に500gなど厚い肉を焼くときは、鉄の放射熱も味方にできる鉄のフライパンが理想。

Point 3 使うオイルはココナツオイルを推奨。多めの量で



オリーブオイルか、健康に気を遣う方はココナツオイルで。肉の大きさにかわからず、大きじ2を基本に。

Point 4 塩コショウは、焼く前と食べる直前に

塩コショウをまな板などにふりかけます。その上に肉を乗せ、さらに上から振りかけるのがまんべんなくまぶすポイント。量はだいたいOK。250gの場合は最初は最初、残り半分だけで充分。足りなければ食べるときに、またふりかけて食べましょう。500g以上のブロックも、中まで味が入ることはいずれ焼く前の量は適量でよく、食べる前にお好みで追加。



Point 5 焼き方は「弱火でココロ」が基本

火加減はガスIHも弱火が基本。ガスならいちばん小さい火。IHはメーカーに寄りますが「弱」か150w程度に。肉の大きさによって焼き時間を変えます。



Point 6 焼け具合は中心の温度を測って確認

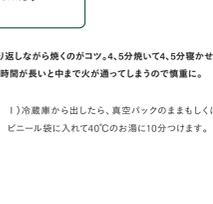
肉を休ませている間にさらに温度が上がるので、「焼き終わり(休ませる前)」の温度が重要。フライパンの上で42℃になったらレア、45℃でミディアム、50℃でウェルダン。

1)調理用の温度計があると完璧!



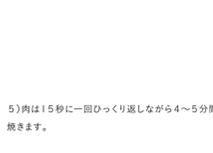
2)温度計がなければ金串で!

金串を肉に深く挿したら10秒待つ。串の下に指が当たって温度を感じます。体温よりも低いとまだ42℃にはなっていない。お風呂のお湯くらいのお湯に感じたらそろそろレア上がりです。



Point 7 仕上げに休ませる

アルミホイルに包んで休ませ、ジワジワと中で火を通します。休ませ時間は大きさによって異なります(それぞれの大きさのプロセスを参照)。



さらに美味しくするコツ

安心して食べるために肉を洗う

どんな肉も、基本的には洗ってあげようが安全。細菌が気になる人は水道水で表面を軽く洗い流します。キッチンペーパーで水分をきちんと取ってから焼きはじめて。



最後に美味しくな焼き色をつける



表面にカリッとさせた焼き色をつけるのと美味しく見えます。休ませた後、肉を焼いた油が残っているフライパンを煙が出るくらいに熱し、ほんの短時間だけ焼きつけます。

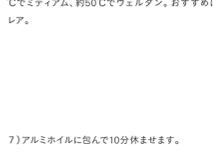
焦げずに焼き色がつく！ステーキ RUB!

おすすめはコーヒー豆を使ったオリジナルのステーキRUB。コーヒー豆をペッパーミルでひき、塩とコショウを混ぜたものをまぶして焼きます。コーヒーの味はほとんどせず、焦げのない旨ばい焼き上がり。



低温調理「ANOVA」で美味しくヘルシー

1kgのブロックなら、ANOVAを使ってゆっくりだけの低温調理。湯温は55℃に設定し、真空パックのままポットで密封できるものに入れて湯の中へ投入。焼く時間後に、肉の温度を測って50℃弱になったら、最後に焼き色をつけて完了。休ませる必要はありません。



大きさ別 | 焼き方プロセス

250gステーキ (約2.5cm厚)

最初、油がシュワシュワしている状態でママにひっくり返しながら焼くのが2分、4.5分後、5.5分後、最後に表面に焼き色を付けて仕上げます。最後の焼き色をいれ中まで火が通ってしまっても構いません。



1)冷蔵庫から出したら、真空パックのままもしくはビニール袋に入れて40℃のお湯に10分つけます。



2)両面に塩コショウをふりかけます。



3)テフロンフライパンに大きじ2のオイルを投入。



4)弱火にして肉を投入。油が冷たいうちに入れてOK。



5)肉は15秒に一回ひっくり返ししながら4〜5分間焼きます。



6)温度計で中心温度を確認。約42℃でレア、約45℃でミディアム、約50℃でウェルダン。おすすめはレア。



7)焼けたらホイルに包んで4〜5分休ませます。



8)肉を焼いた油の残ったフライパンを強火にかけ、煙が出るくらい熱して、サッと肉の表面に焼き色を付けます。



9)できあがり。



大きさ別 | 焼き方プロセス

500gステーキ (約5cm厚)

厚みがあるのでちょっとどっぴつてしまいがちですが、焼き方は250gとほぼ同じ。最初にしっかり常温に戻しておくことが均一なピンク色に焼き止まるコツとなります。



1)真空パックのまま、もしくはビニール袋に入れて40℃のお湯に40分つけます。お湯はすぐ温度が下がってしまうので、10分ごとに交換。

2)両面に塩コショウをします。

3)テフロンフライパンに大きじ2のオイルを投入。

4)弱火にして肉を投入。油が冷たいうちに入れてOK。

5)肉は15秒に一回ひっくり返ししながら10分間焼きます。

6)温度計で中心温度を確認。約42℃でレア、約45℃でミディアム、約50℃でウェルダン。おすすめはレア。

7)アルミホイルに包んで10分休ませます。

8)肉を焼いた油の残ったフライパンを強火にかけ、煙が出るくらい熱して、サッと肉の表面に焼き色を付けます。

9)できあがり。

大きさ別 | 焼き方プロセス

1kgステーキ (約10cm厚)

1kgとなると、なかなか均等に火が入りにくいので、オープン火力を借ります。サッと表面を焼いてオープンで火を通したら、しっかり時間をかけて休ませて美味しくなるのを待ちましょう。最後に焼き色を付けて仕上げます。

1)真空パックのまま、もしくはビニール袋に入れて40℃のお湯に60分つけます。お湯はすぐ温度が下がってしまうので10分ごとに交換。

2)先にオープンで130℃に予熱しておきます。

3)まわりにまんべんなく塩コショウをふりかけます。

4)テフロンフライパンに大きじ2のオイルを投入。フライパンが大きい底の面積が広いものは、皿にオイルを多めに入れて。

5)強火でオイルを熱し、シュワシュワしてきたら肉を静かに投入。

6)肉の表面全体をサッと焼きつけます。薄い膜を作るとよいイメージで。

7)全面色が変わったところで肉を網に乗せ、130℃のオープンで45分程度焼きます。

8)温度計で中心温度を確認。約42℃でレア、約45℃でミディアム、約50℃でウェルダン。おすすめはレア。

9)焼けたらホイルに包んで40分休ませます。

10)肉を焼いた油の残ったフライパンを強火にかけ、煙が出るくらい熱して、サッと肉の表面に焼き色を付けます。

11)できあがり。

