

牛サーロインステーキの焼き方

1. 冷蔵庫から出し常温に30分程度放置する。



厚いお肉を焼くときにお肉の中心が冷たいと、外は焦げて中も冷たいという事になり、長時間焼く事になります。(3・5・7)

2. 塩コショウを焼く直前に均一にふる。



塩をふる事で、焼いたときに肉の表面のたんぱく質が早く凝固し、表面に壁ができる為、肉の旨味(肉汁)を逃しにくくなります。ただし、塩をふってしばらく放置すると塩の脱水効果で肉汁がたくさん流出してしまうので焼く直前にふる。

3. フライパンを煙が出るまで加熱し、牛脂をひく。



強火で焼くことで表面に壁をつくり、旨味を中にとじこめます。肉を入れたときに温度が下がるのでフライパンは十分に加熱しておきます。低温(弱火)で焼くと旨味(肉汁)は逃げてしまい、パサパサした食感になります。

4. 塩コショウをした面から焼く。



5. 強火のまま約1分程度焼き裏返す。



お肉を上から押さえると肉汁が逃げってしまうので押さえないようにする。そり返りそうな薄い肉の場合は焼く前に筋切りしておく。

6. 裏返した面も強火のまま約1分程度焼きその後しょうゆを少し加え直ぐ火を止める。



肉の中はまだ赤い状態ですが、長時間焼き続けると肉汁は逃げてしまい、パサパサになるのでここでフライパンから取り出します。

7. まな板の上でフライパンに残った焼き汁を肉にかけてボウルをかぶせて蒸らす。(2~3分程度)



余熱で火を通していきます。蒸らす時間で火の通り具合は変わります。

残った焼き汁は肉の旨味なのでおいしいソースになります。

8. おいしく焼きあがります。



『筋切り』とは赤身と脂身の間にある筋を切ることです。お肉を焼くと赤身が収縮し、筋に引っ張られるためお肉がそり返ります。そりかえってしまうと焼きムラができるのでそれを防ぐ為に行います。約2~3箇所切ります。

