

# ご家庭での熟成肉の焼き方



【厚み 2 cm程度、250g程度の熟成肉の場合】

〈用意するもの〉

- ・熟成肉  
(焼く直前に冷蔵庫から出し、表面の水分は拭き取る)
- ・フライパン  
(テフロン、鉄製、スキレットなど)
- ・油  
(太白胡麻油、米油、なたね油、オリーブオイルなど)
- ・トング、バット、網 (あれば)、アルミホイル  
キッチンペーパー
- ・塩、マスタード、お好みのステーキソースなど

- ①フライパンを中火にかける。鉄製やスキレットの場合は油を大さじ1程度入れてなじませる。
- ②温まったら肉を軽く押し付けるようにしてフライパンに入れる。チリチリと小さな泡が出る位の火加減 (中弱火程度) に落として、表を1分30秒焼く。この時に脂が出てくるようならキッチンペーパーでこまめに拭き取る。
- ③裏返して同じように1分30秒焼く。
- ④表裏を1分30秒ずつ同じように2セット (トータル3セット) 焼く。
- ⑤焼き色がついたらバットに網を置いてその上に肉を置く。上からふんわりアルミホイルをかぶせて、コンロの近くなど温かい場所に置いて、焼いた時間と同じ時間、9分間休ませる。
- ⑥串などで肉の中心を刺し、好みの温かさになっていたら肉を切り分ける。まだ中が冷たいようなら表裏1分30秒ずつ焼き、同じ時間休ませる。
- ⑦[⑥の肉の表面をパリッと香ばしく仕上げたい場合]  
フライパンを強火にかけ熱くなるまで待つ。熟成肉の表裏と側面をそれぞれ香ばしい色が付くまで5-10秒程度焼く。

- \*表面はパリッと、内側に焼けた肉の層、真ん中がレア目と3層の仕上がりになります。お好みで、塩やマスタード、ソースなどをつけてお召し上がりください。
- \*あくまで目安ですので、ご自宅のコンロや調理器具によって時間は増減してください
- \*肉が薄くなれば、焼くセット数を少なくし、肉が厚くなれば、焼くセット数を増やして調整してください。

