

鹿追牛ステーキのおいしい焼き方

「生まれも育ちも鹿追牛」をもっとおいしくいただいてもらうために鹿追牛ステーキのおいしい焼き方をご紹介します。

材料

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> 鹿追牛(解凍) | 200g |
| <input type="checkbox"/> 塩 | 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> ブラックペッパー | 少々 |
| <input type="checkbox"/> 牛脂(サラダ油) | 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> にんにく | お好み |
| <input type="checkbox"/> ワイン(赤または白) | 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル | |
| <input type="checkbox"/> キッチンペーパー | |
| <input type="checkbox"/> フライパン | 鉄(なければテフロン) |

鹿追牛ステーキのおいしい焼き方

※ステーキをおいしく作るために次の工程をまず一通り読んで下さい。

- ①冷蔵庫に入れてた場合は、20分～30分くらい常温に放置します。
- ②盛り付ける皿はあらかじめ温めておきます。
- ③にんにくの芯をとって一ミリ位の厚さに輪切りします。
- ④フライパンを熱し、牛脂(サラダ油)をとかします。
- ⑤牛脂がとけたら、濡れた布巾の上に置いてフライパンを冷まします。
(にんにくを焦がさないようにするため)
- ⑥にんにくをフライパンに入れて弱火にかけます。
じっくり揚げるように焼きます。(焦がさないように注意！)
- ⑦色よく揚がったら、キッチンペーパーにとります。
(焼き油は捨てずにとっておきます)
- ⑧キッチンペーパーで肉の表面の水分を軽く拭きます。
両面に塩コショウをします。(塩は肉の重さの1%です)。
- ⑨⑦の油をそのまま使います。
フライパンから煙が立つ位に熱します。(強火です！)
- ⑩肉を投入します。肉は決して触らないで下さい。
1、2分位待つと、肉の表面に肉汁が浮いてきます。
そしたら返します。
- ⑪こんがりうす茶色の焼き色になります。
(強火のままです！)
- ⑫ワインを入れます。(火が出るので注意！！)
怖い方は即フライパンにふたをして下さい。
- ⑬フランベの火が消えたら「レア」の方はすぐにフライパンから肉を出す。
肉を切らずに2～3分位肉を休ませます。(肉汁がでてしまうので)
(アルミホイルで冷めないように覆って下さい。)
- ⑭ミディアムレアの鹿追牛ステーキに仕上がります。
- ⑮お好みのソースをかけて⑦のガーリックチップをのせて完成です。