

ステーキの焼き方

step
1

お肉を常温25度で約30分戻します。

冷蔵庫から出してすぐ焼くと、中まで火が通らず表面だけが焼けてしまいます。

step
2

焼く直前にお肉の両面に、塩コショウをまんべんなく振ります。

塩を振って放置しておくとお肉の旨みが外に出てしまいます。

step
3

フライパンに牛脂をひき、強火で煙が出るくらいまで熱します。

step
4

中火にし、お肉をフライパンの中心に置きます。

表面に一気に焼き目を付けることで、肉汁を内側に閉じ込めます。

焼くときはお肉を押さえつけないようにして下さい。

step
5

肉汁が浮いてきたら裏返します。

step
6

裏面にうっすらときつね色の焼き目がつけます。

焼きすぎると硬くなるので、中がピンク色くらいのレアがおすすめ！

step
7

出来るだけ斜めにカットします。

お肉の旨味を存分に味わい頂けます。

厚みがあるお肉や、中までしっかり火を通したい方は・・・

焼き上がった後にアルミホイルで覆って、2～3分置きます。

