



<焼く> 家庭のフライパンで焼く

家庭の調理器具とコンロでおいしくお肉を焼くときのコツをプロに聞きました。

【プロに聞く】

フライパンでおいしく焼く場合は、どうすればおいしく焼けますか？

廣澤さん「鉄のフライパンを使う時は、お肉を焼く前にフライパンを焼くようにしっかりと熱してください。テフロン加工されたフライパンを使う時は、温める程度で大丈夫です」



鉄のフライパンはよく熱しましょう。



<レシピ> ちょこっとレシピ

少量のお肉や余ったお肉で簡単に作れる Wagyu でおしゃれなレシピをご紹介します。

(その1) 洋風 Wagyu のたたき

シンプルに Wagyu の味を楽しめる一品です。

注) 販売元や管理状態によってお肉の鮮度は異なります。当レシピは一部生食なので鮮度には十分注意の上、調理を行ってください。



【材料】

- ・Wagyu 200g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ディル 2枝 (お好みの量)
- ・チャイブ 1本分 (お好みの量)

※ 各分量は目安です。



【作り方】



①たたき用にお肉の形を整えたら、オリーブオイルを絡めて、刻んだディルをまぶします。



②熱したフライパンにオリーブオイルをなじませて、①を焼きます (中火)。



③約20～30秒ずつ、全面を焼きます。その後フライパンから取り出し、冷蔵庫に入れて粗熱を取ります。



④粗熱が取れ、強めに塩&コショウをし、お好みの厚さに切ってお皿に盛ります。刻んだチャイブと、ソースAとB (P16参照) を添えたらできあがりです。

【プロに聞く】

おいしく作るための注意点を教えてください。

廣澤さん「通常、ディルは魚に使われますが、香りを重視して今回は Wagyu に使用しました。また、粗熱を取るために冷水を使用すると水っぽくなってしまいますので、冷蔵庫で冷やすと良いでしょう」

粗熱を取るには冷蔵庫を利用しよう。

