

今日も カナダビーフ!

ステーキの焼き方、3つのPOINT

おうちで美味しくステーキを焼きたい！

表面はこんがり香ばしく、中はジューシーに。

3つのポイントをマスターして、上手に焼いてみましょう。

MEDIUM

焼き方手順

POINT

1

肉を常温に戻す

肉は焼く前にあらかじめ冷蔵庫から出し、中心部まで常温になるよう準備しておく。(目安:約30分)



Reason why!

中が冷たいままのステーキにならないように。塩コショウの馴染みも良くなり、表面を素早く焼き固めることができます。

常温に戻った肉に、塩とコショウ(あれば挽きたて)をする。

Reason why!

塩は味つけ以外に、きれいな焼き色をつける役割も。
早いタイミングですると表面に肉汁が上がりつたり、肉が硬くなることもあるので焼く直前に！



「おうちで作ろう！カナダビーフレシピ」をご紹介します。▶▶▶



POINT

2

強火が鉄則。表面を焼き固め、肉汁を閉じ込める



強火で肉の旨みや
香ばしさをしっかりと作る!

フライパンを強火で十分に熱し、お好みのオイルをなじませ、表面(盛りつけた時、上になる面)をまず下にして焼き始める。肉がのっていないフライパンのスペースは高温になっているので、時々肉をずらしながらフライパンの高温を拾い、香ばしい焼き目をしっかりとつける。焼き固めたら裏返す。

*オイルは、サラダオイルやオリーブオイル等、お好みのものでOK。ただし今回は強火で焼くため、焦げやすいバターはさけましょう。

肉を裏返したら、再びフライパンの熱を拾うように時々ずらして裏面を焼き固める。この時、火加減は強火のまま、焼き時間は表よりやや短めで取り出す。

裏面は肉の温度が上がっているので
やや短めでOK



POINT

3

肉を休ませる



取り出したら、2分ほど休ませる。

Reason why!

焼き上がり直後にカットすると中から肉汁が溢れだしてしまうので、肉全体の温度が一定に落ち着くまで待ちましょう。アツアツを食べたい!という方もいらっしゃいますが“休ませる”ことにより一層美味しいいただけます。

カナダビーフは
冷めても美味しい!