

美味しいステーキの焼き方

～ステーキ丼編～



■ 材料 ■

牛モモ・ランプ 12mmステーキカット 2枚 (300g) / 塩 小さじ1/2 / サラダ油 小さじ1 / にんにく 1片 / ★醤油 大さじ2 / ★赤ワイン 大さじ2 / ★砂糖 小さじ2 / おろしにんにく 小さじ1/2 / 炊いたご飯 300g / クレソン 20g / いらごま 適量

■ 下準備 ■

ランプ肉は焼く前に冷蔵庫から出し、キッチンペーパーに包み常温に戻す※常温に戻すことで均一に火を入れることが出来ます

■ 作り方 ■

1. フライパンにサラダ油と薄切りにしたにんにくを入れ4～5分弱火でローストし取り出しておく
2. ランプ肉の筋を切り、塩（粒子の細かい塩の方がおすすめ）を両面にふる
3. (1)のフライパンを強火に熱し、煙が出始めたら肉を入れ、片面15秒ほどこんがり焼き色がつくまで焼く ※表面に肉汁が浮き上がってきたらひっくり返す目安
4. ひっくり返して弱火で30秒ほど焼いた肉を取り出し、バットにのせアルミホイルで覆い、2分ほど余熱で火を通す
5. 油が残っているフライパンに★の調味料とおろしにんにくを加え、ひと煮立ちさせたソースをご飯とステーキに回しかけ、(1)のにんにくチップ、いらごまをトッピングして完成

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*