

# 【ステーキの焼き方の極意】



## 【材料】

牛肉(ステーキ用)	
塩	適量
こしょう	適量
バター	10g
■玉ねぎ(千切り)	30g
■きのこ類	50g

① お肉を冷蔵庫から出して常温にします。(3~4時間程度)  
冷蔵庫から出してすぐ調理すると中まで火が通らないのでご注意ください。

② お肉に塩、こしょうをして味をなじませます。  
塩の分量は肉の重量の1%くらいが理想です。

③ まずお肉を立てて側面を焼いていきます。  
強火で2分、弱火で2分焼きましょう。(反対側の側面も同じように焼きます)  
※お肉から脂が出るので油は引かなくても大丈夫です

④ 続いて断面を焼きます。  
バターを加え、側面と同様に強火で2分、弱火で2分焼きます。  
(反対側の側面も同じように焼きます)  
※途中で肉汁を回しかけながら焼くとしっとり仕上がります！

⑤ 焼き上がったらバットなどの上で少し休ませます。  
4分経ったらひっくり返してさらに4分休ませます。  
こうすることで肉の内部の温度が均一になります。

⑥ 【付け合わせ】  
お肉を焼いたフライパンに■の材料を入れ、肉汁と合わせて炒めます。