

フライパンひとつで肉焼き名人！

土佐あかうし 厚切りステーキの焼き方

柚子ソースの
レシピ付き！

赤身がおいしい「土佐あかうし」は、厚切りがおすすめ。
焼き方のコツを知っていれば、
家庭でもプロ並みの味わいが楽しめるお肉です。
そこで、「イタリア流の焼き肉店」をコンセプトに掲げる
神楽坂「カルネヤ」の高山いさ己シェフが
とびっきりおいしいステーキの焼き方を指南します。



🐮 作り方 How To Cook

1. 脂をそぎ、形を整える。

土佐あかうしは室温に戻さず、冷蔵庫から出したてでOK！ 白い脂身を1cm分だけ残して、そぎ落とす。「こうすると、肉の焼き縮みを防げます」と高山シェフ。



2. 中火で両面を焼くこと、2往復。

フッ素樹脂加工のフライパンで土佐あかうしを焼く。側面の脂身部分を鍋底に当て、中火にかける。溶け出てきた脂を行き渡らせ、大きな面を2分ほど焼く。裏返して再び2分ほど焼く。これをもう一度繰り返す。「鍋底の余分な脂は雑味のもとなので、キッチンペーパーでこまめに吸い取って」（高山シェフ）。



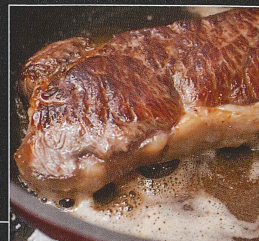
3. ホイルで包み、やすませる。

焼き上がった肉をアルミホイルでふわりと包み、5分ほどやすませる。この間も、予熱で肉に火が入る。



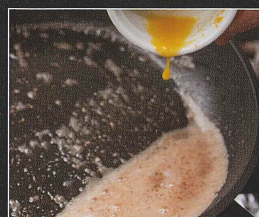
4. 焦がしバターで、仕上げ焼き。

同じフライパンにバターを入れて強火にかける。バターから出る泡が小さくなったら弱火に落とし、ホイルから肉を出して再びフライパンへ。前後にゆすってバターがからんだらすぐに面を返し、再びゆすってからめる。火を止め、肉を取り出しておく。



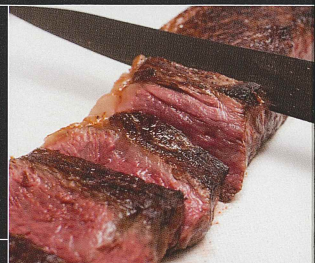
5. 旨みを逃さず、柚子ソースに。

「フライパンに残った肉汁で、ソースをつくります」と高山シェフ。フライパンにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら柚子を加える。3.で残ったホイルの肉汁も足してパセリを加え、ふつふつと沸いたらソースの完成！



6. そぎ切りで厚みを味わう。

包丁をねかせて、4.の肉を1.5cm厚さのそぎ切りに。皿に盛り付けて塩をふり、5.のソースをかける。



材料(4人分)

- 土佐あかうし(サーロイン、3cm厚さ).....600g
- バター.....20g
- 塩.....少々
- 《柚子ソース》
- にんにく(みじん切り).....少々
- 柚子(レモンでも代用可).....しぼり汁1/2個分、皮のすりおろし少々
- イタリアンパセリ(みじん切り).....小さじ1



『カルネヤ』高山シェフに聞く

土佐あかうしを美味しく焼く3か条

一、下味に塩をふらずに焼くべし

土佐あかうしはジューシーで旨みのあるお肉。先に塩をふっておくと、旨みたっぷりの肉汁が出てしまいます。盛り付けてからふりましょう。

一、厚切りで味わうべし

厚切りで濃厚な旨みを実感できる土佐あかうし。このレシピでは、厚みのあるお肉をさらにそぎ切りにすることで、食べごたえを出してみました。ぜひ、試してみてください！

一、薄いステーキ肉でも恐れず焼くべし

厚さ2cmの肉なら、片面は中火でじっくり2分焼き、もう片面はサッと軽く焼けばOK！あとはこのレシピと同じように2往復して仕上げれば、おいしいステーキに！