

安価なステーキ用牛肉をグレードアップする



すべてに高級食材を使えば美味しく、お客様も感動する料理が提供できるのは、プロの調理師としては当たり前ですが、経営者も納得し、お客様も満足して頂ける原価を抑えた料理、調理技術を開発することも我々の仕事です。

そこで今回は、仕込んでおける数千人規模の宴会でも提供できるうえに、安価な牛肉をグレードアップできる調理の工夫を紹介します。

この仕事は、人数分だけあらかじめ仕込んでおけば、油を使った低温調理です。スチームコンベクションと冷蔵庫を使えば限られた人手でも大人数の宴会にも対応できます。しかし、あえてここでは調理機器がなくても同じように調理できる調理法で行いました。

安価なステーキ用牛肉をすり卸し玉葱や林檎でマリネ風にして柔らかくし、清油に浸け込み冷蔵庫で熟成させます。空気に触れないので肉が酸化しないため二十日ぐらい日持ちします。



③ ②をバットに移し、好みの香草を数種類ほど加え、サラダ油（清油）を肉が空気に触れなくなるまで注ぎ、冷蔵庫で2週間ほど熟成させる。



② ボウルに①を入れ、屑として出た人参・玉葱のすり卸し、林檎すり卸し、生姜スライスを入れ、サラダ油を少量たらしよく揉み込み常温で数時間おく。



① 牛肉の両面に塩、胡椒を振る。



⑥ ステーキパンを熱々に熱してから⑤をのせ、両面に焼目を付けながら油切りをする。



⑤ ④で肉の中まで火が入ったらフライパンから引き揚げ、クッキングペーパーで表面の油を取る。



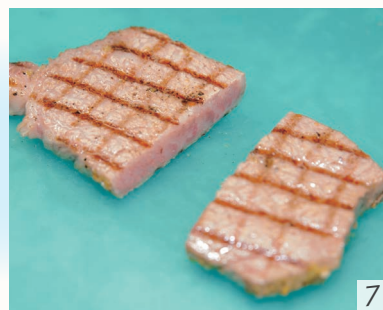
④ フライパンに③を移し、肉がひたひたになるくらい浸け込んだ油を入れ、低温から徐々に油の温度と一緒に肉に火が入るようにじっくりと調理する。



⑨ ⑧を漉した油1に、ビネガー1、醤油1でステーキドレッシングが作れる。



⑧ ④で油煮に使った油が冷めたら、クッキングペーパーで漉す。



⑦ ⑥を庖丁して中が赤くレア状態になるように仕上げる。

解説



武田 博行
料理研究家 比呂武
恵比寿亭
(埼玉県上尾市)

スペイン料理のアヒジョ（にんにく風味の油煮）みたいな感じですが、マリネ風に下ごしらえして肉を柔らかくし、数種類の香草を加えて清油に浸け込んで熟成させた肉を焼くというより、低温でじっくりと油煮にして肉の中に火を通すことで、安価な牛肉でも高級な肉のように柔らかでジューシーなレア状態に仕上がります。

一度、ここまで調理しておく数時間間硬くなりませんので、宴会が始まる前に仕込んでおいて、提供するとき、熱々に熱したステーキパンで両面に焼目を付けて浸かつていた油をしつかりと油切りをすることで、高級ステーキが出来上がります。

肉を浸けこんで焼いた油は、冷ましてクッキングペーパーで漉し、ビネガーと醤油と同割にすればステーキドレッシングになりますし、にんにく風味や山椒風味にすることで使い道も広がります。何げない油も大切な調味料として使えるということです。

調理の工夫

ご協力店紹介



埼玉県上尾市上町 5-19
TEL: 048-771-0138
FAX: 048-771-4957

