



ご家庭のフライパンで簡単♪

ステーキの

焼き方

ほぼ

「片面焼き」

が正解です

香り抜群！
見事な焼き色！
美しいレア！



表面に肉汁が浮いて来たらひっくり返すタイミング。
※お肉を返すのは一度きりです。

このあと何秒焼くかで焼き加減が決まります！
※長くても 15 秒程度で引きあげましょう。

- レア：10 秒
- ミディアム：15 秒

焼きあがったら、最初に焼いた面を上にしてお皿に引きあげ
2〜3 分休ませます。（肉汁を落ち着かせます）
※すぐに切るとせっかくの肉汁が流れ出てしまいます。
もったいな〜い。



カットして完成！いただきま〜す♪

焼き上がり後にフライパンに残った、旨味たっぷりの
脂はおいしく活用しましょう。

〈プラン 1.〉付け合わせの野菜を炒める

1. 2 で切り取った脂があればみじん切りにして炒める。なければ残った脂でOK。
2. 脂を炒めた煙と共に良い香りがしてきたらもやしを加えて炒め、塩・胡椒で味を調えたら出来上がり。

※他にもホウレンソウやズッキーニなど
脂と相性が良い野菜は何でもおススメ。

〈プラン 2.〉ステーキソースを作る

詳しくは裏面へ！！

6 お肉をひっくり返す



お肉の片面にまんべんなく塩・胡椒をふる。

3 塩・胡椒をふる



今回はこちらのお肉を使います。

鹿児島黒牛サーロインステーキ

1 枚：200〜230g（厚み約 1.5 cm）
その他材料：塩・胡椒・にんにくスライス

4 フライパン準備 | お肉を投入



1. フライパンを強火で熱し、熱くなったら牛脂を入れる。
2. 脂が溶け出しフライパン全体にまわったら、スライスにんにくを入れる。
3. にんにくのいい香りがしてきたら強火のまま塩・胡椒した面を下にしてお肉を入れる。

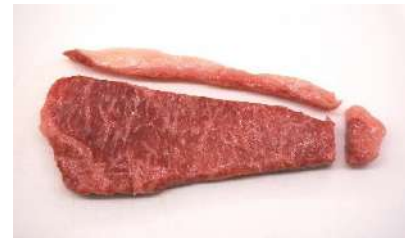
※フライパンを熱してから、ここまでの工程は
素早く・手際よく。
※にんにくが焦げそうな時は一度取り出す。

1 お肉を常温に戻す



お肉を冷蔵庫から出し、常温に戻しておく。
（30 分前位）

2 脂を適量取る



お好みで、周りの脂を適量取る。
旨味たっぷりの脂は、みじん切りにして野菜と炒めると GOOD！焼飯に使うのも◎です。

7 出来上がり

8 残った脂を有効活用する



片面の焼き時間はおおよそ 1 分！！焼き色が付いたら火を弱火に。しばらくするとお肉の表面に肉汁（血のようなもの）が浮いて来ます。

おいしいシンプルソースのつくり方

赤ワインソース

フライパンについた旨味こそ、おいしいソースの素。醤油とバターのコクで、ワインも止まらなくなる

材料
赤ワイン：1〜4カップ
醤油：大さじ1
無塩バター：大さじ1
※有塩バターを使う場合は醤油を控えめに。

1 余分な油を捨てる



お肉を焼いたフライパンの底にたまっている余分な油を捨てる。側面に付着している油はキッチンペーパーに吸い取らせる。この時、底は拭かなくてOK。

2 焼き汁をこそげる



赤ワインを入れて中火にかけ、フライパンの底にこびりついた焼き汁をヘラでこそげる。

3 肉汁と醤油を加える



半量に煮詰まったら火を弱め、お肉を休ませている間に出てきた肉汁、醤油を加える。

4 最後にバターを



火を止めてからバターを加えて、とろみが出るまでよく混ぜれば赤ワインソースの完成。
※お好みで砂糖を少々、またはチョコを一欠けら溶かすとまろやかな甘み加わります

5 ソースをお肉に！

お肉に微量の塩（分量外）をふってから赤ワインソースをかけ、粗挽き黒胡椒（分量外）をふって出来上がり。



つくり方

赤ワインソースのつくり方 1 の後、日本酒を入れて中火にかけフライパンの底にこびりついた肉汁をヘラでこそげる。

お肉を休ませている間に出てきた肉汁を加え、ヘラで汁を脇に寄せて鍋肌に醤油を加え、煮立ったら出来上がり。

お肉に微量の塩（分量外）をふってから醤油ソースをかける。まろやかさの中に醤油のキリッとした風味がたつて老若男女誰もが嬉しい味わいです。

和風醤油ソース

焼き汁を使ったソースの応用。このままご飯にのせて食べたい！

材料
醤油：大さじ2
日本酒：大さじ2



練りわさびソース

混ぜるだけとは、とても思えない複雑な辛みとまろやかさ

材料
練りわさび：大さじ1
オリーブオイル：大さじ1
水：大さじ1



つくり方

混ぜるだけ！！