



赤城牛

Home's Dish 02

Produce by 鳥山畜産食品

赤城牛サーロイン【ホットプレート編】 L ボーンステーキ焼き方

材料

- Lボーンステーキ
- 油
(オリーブオイルなど)
- 塩



用意するモノ

- ホットプレート
- バット(お皿など)
- アルミ箔
- トングなど

1 お肉は調理する前に室温に戻して下さい。
※30分~1時間が目安

2 お肉を立て背中(脂)から焼き始めます。
※脂も美味しくお召し上がり頂ける焼き方



3 脂がこんがり焼けたら、お肉をバットやお皿に移し、油を塗り、塩で下味をつけます。
※塩はお肉の重量に対して1%が目安



4 お肉の厚さがあるので、弱火(約150℃)で焼き始めます。



5 片面3分~4分、返して3分~4分、また返して3分~4分、また返して3分~4分焼きます。約12分~16分を目安に焼き上げます。

※片面をいっきに焼くのではなく、交互にゆっくりと火を入れる



6 お肉を火から外し、アルミ箔で包み休ませます。
※焼いた時間と同じ時間休ませる



7 骨から外し、食べやすい大きさにカットしてお召し上がりください。塩や胡椒、山葵などでも美味しくお召し上がりいただけます。





赤城牛

Home's Dish 03

Produce by 鳥山畜産食品

赤城牛サーロイン 【BBQ(炭火)編】 L ボーンステーキ 焼き方

材料

- Lボーンステーキ
- 油
(オリーブオイルなど)
- 塩



用意するモノ

- BBQセット
(炭・網など)
- バット(お皿など)
- アルミ箔
- トングなど

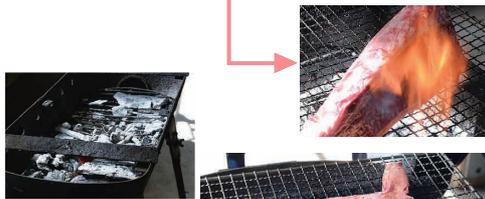
1 お肉は調理する前に室温に戻して下さい。
※30分~1時間が目安

2 お肉を立て背中(脂)から焼き始めます。
※脂も美味しくお召し上がり頂ける焼き方



3 脂がこんがり焼けたら、お肉をバットやお皿に移し、油を塗り、塩で下味をつけます。
※塩はお肉の重量に対して1%が目安

4 お肉が厚いので、炭で弱火の状態を作り、焼き始めて下さい。
※霜降りが多い部位なので、炭に脂が落ちて火が起きてしまう場合があります。その際は、火から外し離れた場所で焼く



5 片面3分~4分、返して3分~4分、また返して3分~4分、また返して3分~4分焼きます。
約12分~16分を目安に焼き上げます。
※片面をいっきに焼くのではなく、交互にゆっくりと火を入れる



6 お肉を火から外し、アルミ箔で包み休ませます。
※焼いた時間と同じ時間休ませる



7 骨から外し、食べやすい大きさにカットしてお召し上がりください。塩や胡椒、山葵などでも美味しくお召し上がりいただけます。

