



## Toriyama's Dish

Produce by 鳥山畜産食品

# 赤城和牛 ヒレステーキ 焼き方

### 材料

- ヒレステーキ
- 油  
(オリーブオイルなど)



### 用意するモノ

- ホットプレート  
(フライパンなど)
- バット(お皿など)
- アルミホイル
- トングなど

1 お肉は調理する30分~60分前に室温に戻してください。

※肉芯が冷たいまま焼くと温度変化により肉汁が流失してしまう



2 バット(お皿)にお肉をのせ、油とひとつまみの塩(約1g)をまぶします。



※油をかけることにより、焼いている時のお肉の乾燥を防ぐ



3 ホットプレートを160℃~180℃に温め、油はひかずにお肉を入れます。お肉は動かさず、3~4分ずつ両面を焼きます。

※表面から肉汁がうっすらとにじみ始めたら焼き上がりの目安



4 お肉を取り出し、三重にしたアルミホイルで包み、そのままお肉を約10分間休ませてください。



5 お肉を休ませた後、野菜と一緒に盛り付けます。ぜひ、お塩などお好みの薬味と一緒に召し上がりください。

※カットしてすぐにお肉は赤く発色しないが、空気に触れると赤く発色し、美味しそうな色合いになる

