



Chef's Dish 01

Produce by 鳥山畜産食品

「真空パックを活用した」 モモ肉のお手軽ローストビーフ

材料

- 牛モモ肉500g
(真空パックしたもの)
- 塩
- 黒胡椒



牛モモ肉

ICARO [イカロ]
宮本義隆シェフ監修



1999年より7年間イタリアで修行。
ヴェネツィア州・ロンバルディア州・トレンティーノ・アルト・アディジェ州など。2008年
イカロオープン。国内における北イタ
リア料理の第一人者。

- 1 お肉は調理する30分前に真空パックのまま室温に戻しておく。
※肉志が冷たいまま肉の表面を焼くと、肉内部の急激な温度変化により、肉汁が流失してしまう。
- 2 大きめの鍋(2リットル以上がおすすめ)でお湯を沸かし、75℃に設定する。(沸騰したお湯1リットルに水道水150CCを入れるとおおよそ75℃になる)
※大きめの鍋を使うのは、お湯の温度変化をしにくくするため
- 3 鍋に真空パックのモモ肉を入れる。フタをして50分~1時間待つ。
※お肉の芯までじっくり火が通るように、長時間温める。
- 4 鍋から取り出し、真空パックのまま氷水に付け一気に冷やす。15分間。
※温めたことにより肉内部で肉汁の循環が起こっており、これを鎮める。
- 5 真空パックから取り出し、キッチンタオルで表面の水部を取る。全体にまんべんなく、塩・黒胡椒をふる。



- 6 フライパンを煙が出るまで温める。オリーブオイルを入れ、ブロック肉を投入。
※焼き色をつけるためなので、フライパンの温度は高めにする。



- 7 表面にこんがりとし焼き色を確認しながら、表面約1分を目安で裏返す。裏面・側面も焼き色をつけながら40秒目安で焼く。



- 8 5分ほどお肉を休ませた後、切り分ける。冷たいローストビーフをお好みの際は、更に冷蔵庫で冷やしてから、切り分ける。
※冷やすことにより、より薄くスライスできます。



- 9 お皿に盛り付け、ローストビーフ用ソースなどでお召し上がり下さい。わさび醤油や柚子胡椒などでも美味しくお召し上がりいただけます。

