



上記の焼き方は、ミディアムイメージ。

## Toriyama's Dish

Produce by 鳥山畜産食品

# モモ肉のタリアート

※タリアートとはイタリア語で「切り分けた」という意味

### 材料

- 牛モモ肉100g
- 塩
- 黒胡椒



### Ernesto L'Osteria

[エルネスト ロステリア]

エルネスト・ステファニシェフ & 宮澤一成シェフ監修



エルネスト・ステファニ オーナーシェフ  
伊・ベネト州出身。来日後、レストラン・イル・ムゼオ、東京キャピタルクラブ、イル・ソニーニョのヘッドシェフ等を歴任し、07年、エルネスト ロステリア 総料理長就任。

宮澤一成 シェフ  
本場イタリアで研鑽を積む。トスカナ州の1つ星レストラン「Bracali」時代に「肉も生きている・ストレスをかけるのが肉料理のポイント」と教わったと語る。

- 1 お肉は調理する30分前に室温に戻しておく。  
※肉芯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 バットに、塩・黒胡椒を振り、その上にお肉を乗せる。更に上から塩・黒胡椒を振り掛ける。  

- 3 フライパンを煙が出るまで温めた後、火は弱火に。オリーブオイルを入れ荒熱を取りながらフライパンになじませ、お肉を投入する。  

- 4 お肉を動かさないことがポイント。動かすと、焼き色が付かない、肉汁が出る、などいいことなし。焼き色を確認しながら、表面約1分を目安で裏返す。  

- 5 裏面も極力動かさずに、40秒目安で焼く。
- 6 更に側面に焼き色をつけながら、40秒目安で焼く。
- 7 フライパンをコンロから外し、お肉をバットに取り出し、フライパンの余分な油を捨てる。フライパンにアルミ箔を3重に敷き、お肉を戻し、フタをして簡易オーブンとする。  

- 8 約4分間温めてからバットに取り出す。
- 9 お肉を休ませた後、切り分ける。切った際、肉汁がほとんど出なければ、上手に焼けた証。  
