



## 牛ステーキ

材料 1枚	
牛肉	1枚 (厚み：1.5cm)
塩	適量
胡椒(あれば黒胡椒)	適量
油	大さじ2
付け合わせ	あれば(なくても可)
調理器具	
包丁	網付きバット
まな板	タイマー
フライパン	ふきん
トング	盛り付け皿
作り方	
1	牛肉は常温に戻しておく。牛肉の両面に塩・胡椒をする
2	コンロの火をつけ、フライパンに大さじ2の油を入れる。
3	フライパンの温度が上がったら、肉を立てて脂部分を先にこんがり焼き色がつくまで焼く。
4	盛り付けの時に上になる面を下にして焼く。約1分焼いたら裏返してもう約1分焼き、再度裏返して約1分焼くを繰り返して合計約5分※、手で肉を押してみた時の弾力で焼き加減を確認しながら焼く。
5	肉の表面に赤っぽい透明な肉汁が少し浮いてきたら、肉をフライパンから網付きバットに移し、焼いた時間と同じだけ休ませる。
6	食べやすい大きさにカットし、焼き加減の状態を確認できるように何枚かは切り口を上に見せて、盛付ける。
※	焼き時間は、動画で使用している「国産牛ロース肉、約250g厚さ約1.5cm」の場合の目安時間となります。牛肉の厚みや部位、グラムによって焼き時間は調節してください。

### 撮影ポイント

#### <静止画>

##### ・ 【全体】

肉の火入れ状態がわかるように、カット後、2枚くらいを断面側を上にしてに盛付ける。

※カットして、断面の火入れ状態をみれるようにする

※動画は国産牛ロース250gを使用。肉の厚みで焼き時間が変わるので状態をみながら火入れを行ってください。