

## 【肉の火入れ】

### 目次

はじめに

火入れ以前一料理を産み出す原点

なぜ塊肉がいいのか？

塩をふらずに、バターを塗ってリソレするのはなぜ？

火入れ本番一肉を焼き分ける

グラデーションをつける／短時間で焼く

グラデーションなし／長時間で焼く

火入れの科学 レア、ミディアム、ウェルダン

牛肉を焼く過程で起こる変化

## 第1章 肉の種類別 火入れのテクニックと料理

### Boeuf 牛肉

経産牛 サスティナビリティ

あか牛のロースト ビーツのクロッカ

牛ロースのステーキ ポワロージュヌとナッツ

牛タンコンフィ 塩メレンゲとコーヒー

牛ハツのロースト パプリカのファルス

牛ロース種類別火入れの比較

黒毛和牛

ホルスタイン仔牛

短角和牛

あか牛

オールドカウ

サーロイン（ステーキ）

タン（コンフィ）

ハツ（ロースト）

### Porc 豚肉

仔豚のハム キャラメルシート

島豚のロースト 紫蘇シート

仔豚のブレゼ アンディーブ  
豚ロース種類別火入れの比較  
白豚種  
黒豚種  
イベリコ豚  
肩ロース 仔豚（ブレゼ）  
もも肉・豚足 仔豚（冷製）

### Agneau 羊肉

キャレダニョーの炭火焼き へしこのパスタ  
セルダニョーのロースト 香草パン粉  
仔羊肩肉コンフィ 新玉葱と炭

キャレ 背肉（炭火焼き）  
セル 鞍下肉（ロースト）  
エポール 肩肉（コンフィ）

### Volaille Lapereau 家禽

パンタードのロースト 北海道のホワイトアスパラとムース  
ラプローのフリカッセ プティポワ フランセーズ

家禽コッフルとモモ種類別火入れの比較

ブレス鶏  
パンタード  
シャモ  
ラプロー 仔兎もも肉（フリカッセ）

### Gibier ジビエ

蝦夷鹿のロースト 海のスープ  
猪のファルス 赤のソース  
猪の花ズッキーニファルス  
真鴨のロースト 蕪と鰹のだし  
雉鳩のベニエとフラン  
蝦夷雷鳥と内臓のリゾット  
ひよどりの炭火焼き ソバージュ蜜柑

蝦夷鹿 ロース (ロースト)  
猪 ロース (真空)  
猪 挽肉 (炭火焼き)  
真鴨 モモとコッフル (ロースト)  
雉鳩 (衣揚げ)  
蝦夷雷鳥 (ロースト)  
ひよどり (炭火焼き)

## 第2章 火入れのための機器

スチームコンベクションオーブンとガスオーブンはどちらを選ぶ？

スチームコンベクションオーブン  
ガスオーブン

ブラックとガスレンジの使い分け

ブラック  
ガスレンジ  
炭焼き台  
ウォーマー

フライパン

焼き網  
網バット  
鋳物鍋

料理解説

プロフィール