

マルディ グラ 和知 徹の牛肉料理 プロのための火入れメソッドと料理バリエーション

目次

はじめに

牛肉について

日本の牛肉のこと

海外の牛肉のこと

[ドライエイジングについて思うこと]

牛肉の部位のこと

基本の火入れと基本料理

1. 牛肉を焼く

フライパンでステーキを焼く

薄めに切った肉の場合

(US産サーロイン 厚さ 2cm)

厚く切った肉の場合 (1)

(US産サーロイン 厚さ 5cm)

(あか牛サーロイン 厚さ 5cm)

(黒毛和牛サーロイン 厚さ 5cm)

厚切りサーロインステーキ 焼き上がりの比較

厚く切った肉の場合 (2)

(US産ヒレ 厚さ 5cm)

(あか牛ヒレ 厚さ 5cm)

(黒毛和牛ヒレ 厚さ 5cm)

ヒレステーキ 焼き上がりの比較

牛肉のそうじ

炭で焼く

Tボーンステーキ

バタフライステーキ

アサード

オーブンで焼く

ローストビーフ

トマホークのロースト

[塩のこと]

2. 牛肉を煮る

牛ホホ肉の赤ワイン煮

リブロースのコンフィ

○フォン・ド・ヴォーをとる

○フォン・ド・ヴォーをグラス・ド・ヴィアンドにする

○ビーフフレーバーオイル

3. 牛肉を揚げる

ビーフカツレツ

仔牛のカツレツ・ミラネーゼ

○ソースのバリエーション

ベアルネーズソース

赤ワインソース

マデラソース

ルビーポートソース

オレンジソース

醤油ソース

・ フレーバーソルト

クレオール・スパイス・ソルト

オレンジ・フレーバー・ソルト

・ サルサ

トマト、玉ネギ、ピーマンのシンプルサルサ

チミチュリ

キウイのサルサ・ヴェルデ

牛肉料理バリエーション

バリエーション1 ステーキの応用

イパネマステーキ

バリエーション2 ローストビーフの展開・応用

コールドビーフのサラダ仕立て

フレーバーロースト

パストラミビーフ

バリエーション3 ビーフカツレツの展開

ビーフカツレツカレー

ビーフカツレツのサンドウィッチ

ローズマリー フォカッチャ サンドウィッチ

ビーフのデリカテッセンスタイル

バリエーション4 スープ・煮込み

コンソメスープ

ポトフ

ミロトン

ボルシチ

ブランケット・ド・ヴォー

○ソース・エスパニョール

ビーフカレー

スパイスカレー

ハッシュドビーフ

ラグマン

○ラグマンの麺

ラーメン

コーンビーフ

○ビーフフレーバーアイスクリーム

バリエーション5 薄切り肉・端肉を使った料理

肉屋の賄いの一皿

ローズマリーのエスパターダ

牛肉のギャレット ポルトソース

ビーフケバブ

ビーフストロガノフ

サルティンボッカ

ビーフトルティージャ

ファヒータ

端肉の網脂包み焼き

ビーフジャーキー

端肉とデュクセルのパイ包み

○フィユタージュ生地

バリエーション6 挽き肉料理

ハンバーガー

ミートボールスパゲッティ

メンチカツ

スコッチエッグ

ラザニア

ラヴィオリ

[スパイスのこと]

バリエーション7 副生物料理

サガリのステーキ エシャロットソース—175

リ・ド・ヴォーのポワレ シェリーヴィネガー風味

テールのトマト煮込み

タンシチュー

トリッパのカリカリスステーキ

ハツのスモーク