

【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