



格之進 Nuefシェフ
遠藤 雅さん

格之進 Nuef のシェフが教える

家庭でのLボーンステーキの焼き方

迫力ある見た目と骨際の濃厚な味わいが魅力のLボーン。しかし、焼きなれない部位だけに、失敗を恐れている人も多いのです!? そこで「格之進Nuef」のシェフが、肉おじさんこと格之進の代表・千葉祐士直伝の焼き方を細かくレクチャー。おもてなし料理にもぴったりの、豪快なステーキの完成です。

油ハネには注意を
油ハネには注意を
油ハネには注意を
油ハネには注意を
油ハネには注意を
油ハネには注意を



①

乾燥を防ぐため、
ラップは肉の表面に
張り付くようにぴったりと



②

まずはお肉を常温に戻します（冷凍の場合は焼く前の晩に冷蔵庫へ）。冷蔵庫から出したらラップをかけ、常温で夏なら20分、冬なら40分程度。指で押してみて、脂の柔らかい感触が感じられるようになったらOKです。



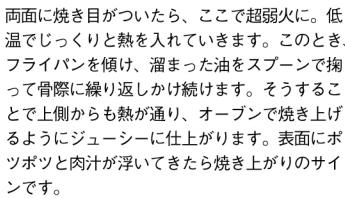
③

お肉の大きさをふまえ
フライパンのサイズは
なるべく30cm以上を



④

フライパンに5mm程度のサラダ油を入れ、煙が出る直前まで強火で熱します。十分に油が温まったら中火にし、「L」の骨の短辺の部分から焼きます。十分に色づいたら続いて長辺の側。熱の入りにくい骨の部分を先に温めることで、骨際の肉に火が通ります。ここでもまだ中火のままです。油に浸かる骨の部分から非常に細かい泡が出来ますが、これが熟成肉の証です。



⑤

脂身を押さえながら
しつかり焼くことで、
反らずにきれいな焼き上がりに



⑥



⑦

骨を焼き終えたら、次に脂身にしっかりと火を入れていきます。脂が厚い場合は、上からトングなどで押さえつけ、余分な水分や脂を焼き出しましょう。この火入れは好み次第。脂身が苦手な方は、カリッとするまでじっくり焼き上げてください。

スプーンで油をかけるのは、
骨際の火の通りが遅い部分。
色の変化をしっかりと見定めて

L字の骨の付け根には
小さな突起があるため
カットの際は注意