

焼く/
01

ローストビーフ

食数 お好みの量

- 材料** 牛肉ブロック(モモやサーロインなど) … 適宜
 A : 1個(1000g未満)
 B : 1個(1000g以上)
- 塩 ……………肉の1%重量
 ブラックペッパー ……………適宜



使用ホテルパン 20mm
 使用推奨備品 オープンシート、ラップ、アルミホイル

工程(使用機器)

調理手順

下処理

① 牛肉をしばらく室温で戻して水気を拭きとり、塩とブラックペッパーをふります。

加熱調理
 (スチームコンベクション)

- ② フライパン等で、牛肉の表面に焼き色を付けます。
 ③ オープンシートを敷いたホテルパンに牛肉を並べて牛肉の重量からAもしくはBのいずれかの方法で加熱します。
 A : **コンビ** モード・調理温度70℃・中心温度55～58℃・蒸気量60%・風量2
 B : **コンビ** モード・調理温度120℃・中心温度40～45℃・蒸気量60%・風量2
 ④ 加熱後の牛肉にAもしくはBのいずれかの方法で牛肉を落ち着かせます。
 A : 焼きあがった肉にラップを巻き放置して、肉を落ち着かせます。
 B : 焼きあがった肉にアルミホイルを巻いて30～1時間程度放置して肉を落ち着かせます。

盛付・提供

⑤ 切り分けて、器に盛り付け提供します。

※加熱にかかった時間の分だけ、加熱後休ませます。※600gのロース肉の場合、③-Aの加熱が1時間10分かかりました。(幅8cm、長さ20cm程)