

# <土佐あかうしのステーキ アルマニャック・ソース> (2人分)

## <材料>

### 【ステーキの材料】

土佐あかうしの内もも肉	600g
※ランプ、イチボなどの赤身の部位	
塩	適量
サラダ油、バター	各適量

### 【アルマニャック・ソースの材料】

エシャロット（みじん切り）	大きじ3
赤ワイン	100ml
ポルト酒	100ml
フォン・ド・ヴォー	100ml
生クリーム	30cc
マスタード	小さじ2
バター	10g
アルマニャック	大きじ1
黒コショウ	適量

## <作り方>

### 【ステーキの作り方】

- (1) 5cm程度の厚みに切った肉を冷蔵庫から取り出し、全体に軽く塩をふる。

Point: この段階での塩は味付けより、きれいな焼き色をつけるためのもの。※塩をすると肉から出るタンパク質によって焼き色がつく。

- (2) フライパンに肉が半分程度浸かる量の油とバターを入れて中火にかけ、ブクブクと泡立つまで熱する。冷たいままの肉を入れる。弱火にして肉の表面が白く変わったら裏返し、全体の色が変わったら取り出して5～6分置く。

Point: 冷蔵庫で冷えた肉の温度を常温に戻すプロセス。予め常温に戻しても良いが、肉からドリップが出やすいので荻野シェフはこの方法で焼くことが多い。

- (3) フライパンを中火にかけ、油がブクブクと泡立つまで熱する。肉を戻し、スプーンなどで油を絶えずかける（アロゼ）。時々、表裏を返す。焦げ目が少しいたら肉を取り出して5～6分休ませる。

Point: 熱せられて高くなった肉の表面温度を、肉の内部に伝導させるプロセス。全体からゆっくり火を入れるため。

- (4) 肉の表面が冷めたら、再び熱したフライパンに肉を戻し、アロゼし、表裏を返しながらかく。この工程を3回程度繰り返す。

Point: お風呂でじんわり体の芯まで温まるイメージで。肉の部位、肉質、サシの入り具合、厚みなどで火の入り方が変わる。肉の状態を触って焼き加減を確認しながら焼く。

- (5) 仕上げは、強火にかけて手早く表面に焼き色をつける。肉を取り出し、5分間程度休ませ、表面が冷めたら完成。

## 【アルマニャック・ソースの作り方】

- (1) ステーキを焼いたフライパンの油を捨て、火にかけ、エシャロットを加えて炒める。

Point: 鍋底についた肉の旨味をエシャロットに移す。

- (2) 赤ワイン、ポルトを加えて沸かし、水分がほぼなくなるまで煮詰める。

- (3) フォン・ド・ヴォーを加えて沸かし、漉す。1/3の量になるまで煮詰める。

Point: 火からおろし、バターを加えて艶、とろみを出し（モンテする）、赤ワインソースとして供しても良い。

- (4) 火からおろし、クリーム、マスタードを加えて混ぜる。バターを加えてモンテする。仕上げにアルマニャック、黒コショウを加える。