

# 経産牛肉のコンフィ



ヨーグルトの「発酵」により肉を柔らかく仕上げたのちに、コンフィ（フランス料理の調理法：油による低温調理）したもの。  
材料・調理法ともに硬い肉を柔らかく仕上げるアプローチ。

**材料：** 塊肉 500g  
ヨーグルト 500g



## 調理手順：

- ① 肉を整形し、筋や膜を取り除く
- ② ヨーグルトに5時間、漬ける
- ③ ソミュール（12%の塩水）に2時間、漬ける
- ④ 肉を取り出し、水気を取り、ビニル袋に入れる
- ⑤ 袋にオリーブオイルを入れ、真空にする
- ⑥ 53°Cに設定したコンベクションオーブンで、2時間加熱
- ⑦ 加熱後、直ちにフライパンで表面をソテー
- ⑧ 表面に焦げ目が付いたら、取り出しカット
- ⑨ 温野菜と盛りつける



## 料理提案：

生方 靖史  
ホテルオークラ札幌 総料理長  
今回の料理について一言

ヨーグルトに長時間マリネする事により、肉のタンパク質の凝固を防ぎ、真空調理する事で肉の旨味を引き出せた。

# 経産牛肉のカルパッチョ

「カルパッチョ」とは、元々生の薄切り肉に硬質チーズおよび調味料をかけたイタリア料理の総称で、刺身のカルパッチョは日本発祥。牛肉本来の風味がダイレクトに味わえる。焼くと硬くなるのなら、生に近い形で食べるというアプローチ。

**材料：** 塊肉 500g以上（1kg以上が望ましい）  
調味料（チーズ、オリーブオイル、レモンジュース、塩、コショウ）  
お好み

## 調理手順：

- ① 生肉の手入れ、真空パック
- ② 85°Cのお湯に10分浸漬
- ③ たっぷりの氷水で急冷
- ④ 変色部をトリミング（※）
- ⑤ ラップで覆い、肉たたきでたたく
- ⑥ 皿に盛りつけ、調味料（塩、コショウ、オリーブオイル）で味を調える
- ⑦ ルッコラ、チーズを載せて出来上がり

※ 歩留まりは約50%、トリミングした肉は別の料理（ボロネーゼソースなど）に利用可



## 料理提案：

塚本 孝

『カプリカプリ』オーナーシェフ  
今回の料理について一言

「噛み締めると濃い旨味を感じる欧州の牛肉にも似ています。」



# 経産牛肉の塩釜焼



かたい牛肉を柔らかくするため、発酵ではなく中国料理で良く使われる「重曹」を用いたアプローチ。さらに、塩釜で焼き上げることにより、仕上がりが硬くならないように工夫。

**材料：** 塊肉 500g  
塩 1kg、卵白 100g、ハスの葉 2枚、水 600cc  
重曹 5g、塩 6g、コショウ 2g

## 調理手順：

- ① 水と重曹を混ぜ、肉を3時間浸漬 (※)  
※ 水洗い後、水を拭き取り、常温に戻しておく
- ① 卵白を泡立て、塩と混ぜ合わせる  
※ 肉に塩コショウで下味をつける
- ① クッキングシートに③の塩を半量のせる
- ② 肉をハスの葉で巻き、⑤の塩床にのせる
- ③ 残りの③の塩を肉を包み込むようにかぶせる
- ④ 130~140℃のオーブンで50分、さらに、15分間余熱を入れる
- ⑤ 塩釜から取り出し、カットし盛りつける

※ 重曹濃度が濃いと苦味が残り、長時間漬けると肉の旨味が抜けるので、加減が重要！！



## 料理提案：

菊池 昭宏

札幌パークホテル中国料理  
『桃源郷』料理長

今回の料理について一言

普段、中華では肉を塊のまま調理することが少なく、細切りにするか薄切りにすることが多いため、今回の経産牛肉の課題は大変勉強になりました。重曹に肉を漬ける時間と焼く時の肉の水分を保つ温度、時間をつかむのに何度か失敗をしました。この経験をこれからは活かしたいと思います。



# 経産牛肉の西京漬ステーキ



和食食材の味噌とヨーグルトのコンビネーション「発酵」により、肉を柔らかく仕上げるアプローチ。

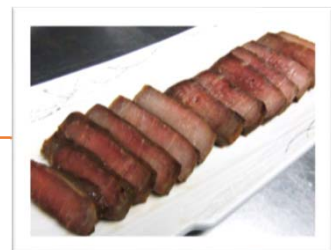
味噌につけ込むことにより独特の風味が付与。

**材料：** 塊肉 500g  
味噌（非加熱）、ヨーグルト、砂糖

## 調理手順：

- ① 肉を整形し、筋や膜を取り除く
- ② ステーキ用（100g程度）にカットする
- ③ 漬け込み用に非加熱の西京粒味噌とヨーグルト、砂糖を混ぜ合わせ、準備する（※）
- ④ 肉の水気を取り、③の中に漬け込む
- ⑤ 1昼夜程度、寝かせる
- ⑥ 肉を取り出し、味噌を水洗いする
- ⑦ フライパンで肉の表面を焼く
- ⑧ コンベクションオーブンで、120℃、中心温度60℃に設定し加熱する
- ⑨ 焼き上がったら、カットして盛りつけ

※ 非加熱の味噌でないと、乳酸菌が生きていないので漬け込み効果が薄れる



## 料理提案：

千葉 秀樹

プレミアムホテルTSUBAKI札幌『花城』料理長

今回の料理について一言

『和食の中の西京漬けをより深い意味で考察できました。』

理論付けができなかった昔の人の知恵はすごいと改めて感じました。』