

5

OTONA no RECIPE



大人の鉄板

OTONA no TEPPAN

5

RECIPE



オークス株式会社

<http://www.aux-ltd.co.jp>

フリーダイヤル 0120-35-1217
ちょっといい、
すごい。 お問い合わせ時間／土曜、日曜、祭日を除くAM9:00～PM5:00

重さは旨さ。

この厚み、重さがあるからこそ

辿り着ける旨さがある。

最高の食材を最高の道具で

じっくりと焼き上げる、

おうちで極上の鉄板料理体験を。

おいしさを引き出す 4.5mmの極厚鉄板

新潟県
燕三条製

Point 1 極厚鉄板が持つ蓄熱性でプロの焼き上がりに

● 薄いフライパン



局所的に熱が伝わります

● 大人の鉄板



全体に熱が伝わります

内部に熱を伝える

薄いフライパンは火の当たるところだけ局部的に熱せられ、焼きムラが生じますが、厚い鉄板は広く全体が温まり、緩やかに食材に熱を伝えます。そのため表面を焦げ付かせずに、内部に程よく熱を伝えることができます。

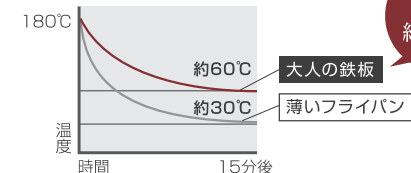
温度が下がりにくい

蓄熱性が高く、一度温度が上がると肉をのせても温度が下がりにくいです。表面を瞬時に焼いて、旨みを閉じこめ、外はカリッと中はジューシーに仕上げるすることができます。

Point 2 保温力が高いので食卓でもできたてのおいしさ



● 加熱停止後の温度変化



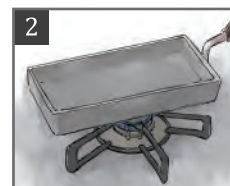
保温力があるので、調理後食卓に持ってきても料理を温かいまま食べることができます。

初めてご使用になる前に

台所用中性洗剤で洗浄し、「油ならし」をしてください。



1 台所用中性洗剤で洗浄します。



2 コンロの上で中火で3〜4分加熱し、火を止めます。



3 油を約大きじ2杯入れ、全体になじませ、冷めます。



4 キッチンペーパーで余分な油を拭き取ります。



レシピ監修

Mardi Gras
銀座 マルディ グラ

オーナー
シェフ

和知 徹

1967年、兵庫県淡路島生まれ。辻調理師専門学校フランス校出身。ブルゴーニュの一つ星『ランパール』で研修後、『レストランひらまつ』に入社。在職中にパリ『ヴィヴァロア』で研修し、帰国後にひらまつ系列店で料理長を経て、銀座『グレープガンボ』でオープン時から三年間、料理長を務める。01年に自身の店、『マルディ グラ』をオープン。フランス料理にとどまらず、世界各国の料理を独自のフィルターに通した『和知料理』に定評がある。特に肉料理のスペシャリストとして、雑誌、テレビ等の取材、セミナーも多数こなすほか、カフェのメニュープロデュースも手掛ける。



RECIPE 1

大人のステーキ

大人の鉄板で焼くからこその香ばしくて美味しいステーキ

TEPPAN POINT

レシピ使用品 鉄板 小

キッチンで調理して、熱々をそのまま食卓へ。

短めのハンドルで食卓でも邪魔にならず、ステーキ皿のように使うことができます。

材料 (1~2人分)

牛肩ロース肉・・・1枚(約600g)
塩・・・肉の重量の1%(約6g)
黒胡椒・・・小さじ1/4
オリーブオイル・・・大さじ1
にんにく・・・2片
玉ねぎ(輪切り)・・・1きれ
タイム・・・1本
ソース
赤ワイン・・・大さじ4
醤油・・・小さじ1/4
バター・・・30g
インゲン(茹でる)・・・適量(仕上げ)

Wachi's point

1

肉は約1時間前には冷蔵庫から取り出し、室温に戻しておく。

2

塩は肉の厚みが2cm以上ある場合、重量に対して1%。2cm以下の場合0.9%。

ちょっとプロっぽい!?

金串を刺し、下唇の下に当てて温度を確認します。



Point

お肉を焼くときは火加減を変えず、一定の火で焼きます。

作り方

1 肉の両面に塩と黒胡椒をまぶす。(a)



2 中火で熱した鉄板にオリーブオイルを引き、にんにくを入れる。輪切りにした玉ねぎを少々塩(分量外)で、焼き色がつくまで焼く。(b)



煙が上がらずに弱火にし、火加減を調節してください。

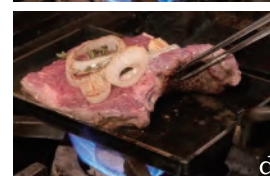
Point

オリーブオイルににんにくと玉ねぎの香りを移します。

3 玉ねぎに焼き色がついたらにんにくと玉ねぎを取り出し、肉を入れる。肉の上ににんにくと玉ねぎを戻し、タイムをのせて肉に香りを移す。(c)



4 肉のふちが茶色になったら、一度火を弱めて野菜とタイムを取り出し、肉を裏返す。(d) 再び野菜をのせて中火に戻す。



5 金串を刺して温度を確認し、生温かいと感じられるまで焼く。(e) あるいは肉汁が表面ににじんできたらか中まで火が通った合図なので、火を消して肉と野菜を皿に取り出し、余熱で火を通す。



6 鉄板の余分な脂をキッチンペーパーでおさえる。

7 赤ワイン、醤油、バター15gを入れ、にんにくと玉ねぎを鉄板に戻す。赤ワインのアルコールを飛ばしながら鉄板の表面にこびりついた肉の旨みをこそいで混ぜる。(f)



8 火を消してバター15gを入れる。余熱でバターが溶けたらソースのできあがり。ステーキに野菜とタイム、茹でたインゲンを添えてソースをかけたら完成。

大人のハンバーグ

旨味と香りを生かした大人のハンバーグ



TEPPAN POINT

レシピ使用品

鉄板 小 蓋付き

鉄板でハンバーグの表面を高温でしっかり焼いて肉の壁をつくり、後からじっくり熱を通すと分厚いハンバーグの他にも熱が入り、肉汁が逃げずに美味しいハンバーグが作れます。

材料 (2人分)

ハンバーグのタネ

牛ひき肉・・・440g
塩・・・肉の重量の1.2%(5.2g)
玉ねぎ(みじん切り)・・・1個
にんにく(みじん切り)・・・1片
牛乳・・・大さじ2
パン粉・・・大さじ3
胡椒・・・少々

オリーブオイル・・・大さじ1
チーズ・・・50g
卵・・・2個

ソース

バター・・・45g
赤ワイン・・・100ml
ナポリタン
オリーブオイル・・・大さじ2
パスタ・・・120g
玉ねぎ(薄切り)・・・100g
ピーマン(細切り)・・・60g
マッシュルーム(スライス)・・・60g
ベーコン(薄切り)・・・50g
トマトケチャップ・・・大さじ4

wachi's point

1

ハンバーグに入れる塩は肉の重量に対して1.2%。

2

牛ひき肉は肉:脂が7:3がベスト。(合挽肉を使う場合は牛:豚を7:3がベスト)

作り方



1 ハンバーグのタネの材料を混ぜ合わせ、丸めて3cmの厚みに成形して、真ん中を少しくぼませる。



2 中火で熱した鉄板にオリーブオイル大さじ1を引いて香りを出し、ハンバーグを置く。(a)

3 鉄板に置いてジューという音が確認できたらすぐに蓋をする。蓋をしたら弱火にし、4分加熱する。(b)

Point 心配でも絶対に開けないでください。

4 裏返してチーズをのせ、蓋をして8分加熱する。弱火で蒸してゆっくり焼くと柔らかく仕上がる。(c,d)

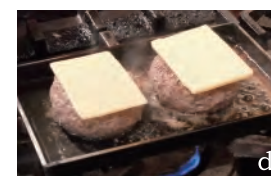


5 ハンバーグを蒸し焼きにしている間に、卵を7分茹で、パスタを茹でる。

6 ハンバーグの肉汁が表面から出ていたら火が通った合図なので、チーズとともに一度引き上げる。

Point 温度が下がってきたら中火にするなどの調節をしましょう。

7 中火に戻して赤ワインを入れる。アルコールを飛ばしてバターを20g入れ、煮詰める。鉄板についた旨みをこいで混ぜ、半分ほどになったらバターを25g入れる。(e)



8 味が足りなかったら胡椒をひとつまみ加えるなどして味を整える。ソースができたらかコットなどの容器に移し、鉄板をさっと洗う。



9 鉄板を中火で熱してオリーブオイル大さじ2を引き、ベーコンを入れる。続けて玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームを入れ、蓋をして1分ほど蒸し焼きにする。

Point ハンバーグから出たブイヨンを使ってソースを作ります。

10 トマトケチャップを入れて野菜に絡め、茹でたパスタを入れて炒め合わせる。(f)



11 ハンバーグをナポリタンの上に戻して、その上にゆで卵をのせ、ソースをかけたら完成。

RECIPE 3

大人の海鮮

旨味たっぷりの海鮮を鉄板いっぱいに。
盛り付けも賑やかな市場のイメージ。

TEPPAN POINT

レシピ使用品 鉄板 大

面積が広くフチが浅めの鉄板は、食材を平たく広げられるので、アクアパッツアのような手早く煮詰める料理に向いています。

材料 (3~4人分)

魚(アイナメ)・・・半身1枚
(100g~110g)
アサリ・ホタテ・エビ・・・合わせて1kg
塩・・・適量 (※ポイント参照)
オリーブオイル・・・大さじ4
白ワイン・・・大さじ5
にんにく(みじん切り)・・・1片
玉ねぎ(みじん切り)・・・大さじ2
ミニトマト・・・1パック
オリーブオイル・・・適量(仕上げ)
ディル・・・適量(仕上げ)

Wachi's point

塩の量目安
食材の重量に対して
・魚・・・0.6%
・ホタテ・・・0.5%
・エビ・・・0.2%

作り方



1 魚・ホタテ・エビに分量の塩を振る。



2 中火で熱した鉄板にオリーブオイルを引き、魚の皮目を下にして、ヘラで押さえつけるようにして焼く。(a)
パチパチという音が早くなってきたら弱火にする。



3 魚のふちが茶色くなってきたら、中火に戻し、ホタテ、エビを入れる。

4 アサリを入れたらアサリの上にエビを移動し、弱火にする。白ワイン、にんにく、玉ねぎ、ミニトマトを入れる。

5 魚は金串(竹串でもよい)がすっと通ったら(b)、火が入った合図なので魚、ホタテ、エビを一度取り出す。

6 白ワインが沸いて、貝が開いたら火を弱め、魚、ホタテ、エビを戻す。(c)

7 火を消して、香り付けにオリーブオイルをかけ、ディルをのせる。



盛り付けテクニック

角形鉄板をキャンパスに見立てて食材を盛り付けるのが面白い。

One point

蓋で蒸し焼き、 おいしい演出

専用の蓋を使えば、貝類や殻付きの大きなエビ、ハンバーグなどの蒸し焼きもできます。





RECIPE 4

大人のパエリア

出汁を使わなくても、生ハムや野菜から出た旨みで引き立つ麺のパエリア

材料 (3~4人分)

パスタ(0.9mm) (4等分)・・・125g
オリーブオイル・・・大さじ4
玉ねぎ(みじん切り)・・・1個
にんにく(みじん切り)・・・2片
塩・・・ひとつまみ
胡椒・・・少々
サフラン・・・少々
ベーコン(みじん切り)・・・60g
生ハム(みじん切り)・・・20g
マッシュルーム(スライス)・・・10個
トマトソース・・・大さじ4
生ハム・・・4~5枚(仕上げ)
オリーブオイル・・・適量(仕上げ)
イタリアンパセリ(みじん切り)・・・適量(仕上げ)

Wachi's point

お米の場合100g。

TEPPAN
POINT

レシピ使用品

鉄板 大

面積が広く、食材を広げて調理しやすい鉄板。パエリアはもちろん、片側でステーキを、もう一方で焼き飯など、同時調理も楽しめます。

作り方

- 1 細めのパスタを使用する。あらかじめ約3cmの長さ(4等分)に折っておく。
- 2 中火で熱した鉄板にオリーブオイルを引き、玉ねぎ、にんにく、塩、胡椒を入れ、サフランを砕きながら入れる。
- 3 玉ねぎがしんなりしてきたらベーコンと生ハムを入れて炒める。
- 4 生ハムの香りが出てきたら弱火にし、パスタを入れ、溢れない程度に水を入れる。
- 5 中火に戻し、マッシュルームを被せるように入れて、7分を目安に炊く。麺に火が入り、柔らかくなってきたら、下から上に混ぜながら火を通す。
- 6 トマトソースで味を整える。
- 7 火を消して、生ハムをのせ、オリーブオイルとイタリアンパセリをかけた後完成。

RECIPE 5

大人の朝食

朝からガッツリ、週末を楽しむ大人の朝食メニュー

材料 (2人分)

食パン・・・2枚
オリーブオイル・・・大さじ2
バター・・・30g
玉ねぎ(スライス)・・・2きれ
豚スペアリブ・・・4本(250g)
塩・・・スペアリブの分量の1%(2.5g)
胡椒・・・少々
マッシュルーム・・・4個
トマト(2等分)・・・1個
卵・・・2個
マーマレード・・・大さじ2
イタリアンパセリ・・・適量(仕上げ)

Wachi's point

スペアリブにマーマレードをかけることで自然な照りが生まれる。

TEPPAN
POINT

レシピ使用品

フライパン 26cm

フチが浅めの丸型鉄板なので、様々な食材をお皿に盛るイメージで調理できます。

作り方

- 1 中火で熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1とバター15gを引き、パンを焼く。
- 2 焼いたパンを皿に上げ、再びフライパンにオリーブオイル大さじ1とバター15gを引いたら、玉ねぎを入れ、軽く塩胡椒(分量外)をかける。
- 3 スペアリブに塩と胡椒をまぶし、上下左右を色づくまで焼いていく。
- 4 スペアリブの最後の一面を残すぐらいのタイミングでマッシュルーム、トマト、卵を入れる。トマトに塩少々(分量外)を振る。
- 5 スペアリブに火が通ったら弱火にし、マーマレードをかけ、スペアリブに絡める。
- 6 火を消して、パンをフライパンに盛り付け、イタリアンパセリを添えたら完成。