

「ほら、かわいいでしょう!」。班に分かれて作った自信のステーキカップ。「盛り方が大切ですね」とみなさんの声



肉を前にするとみんなテンションが上がってしまおう。相談しながら、ひっくり返すタイミングを見計らっています

オージー・ビーフを取り扱う担当者から、今回使用するもも肉は厚さ2cmがステーキに最適な厚みだと教わりました



焼いたら休ませることも忘れずに



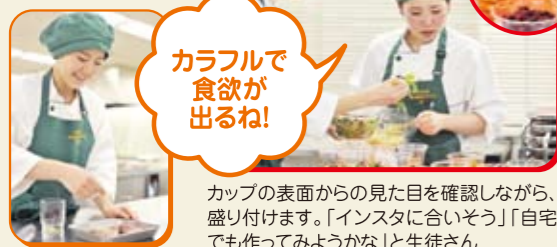
富川先生が肉を焼き始めると、みんな興味津々で覗き込みにきます。肉を返すタイミングを教わりました

見て!見て!かわいくできました!

## 実際に自分たちでオージー・ビーフを焼いたり調理することで学んだことはいっぱい!

早速SNSで友だちにも見せたいな

下準備も大切。「2cmの肉を家で焼いたことなんてなかったけど、こんなに簡単に焼けてうれしい」と満足げ



カラフルで食欲が出るね!

カップの表面からの見た目を確認しながら、盛り付けます。「インスタに合いそう」「自宅でも作ってみようかな」と生徒さん

1cmと2cmを食べ比べて評価。「厚さでこんなに旨みが変わるなんて知らなかった」「2cmがおいしかった」という声が多数



肉汁が浮かび上がってくる様子を間近で確認。焦げないように気をつけながら、じっくりと火を通していきます

# Are you ゲンキ? 牛赤身肉 オージー・ビーフを上手に焼いて、さらにおいしく!

牛赤身肉のオージー・ビーフが一番おいしく食べられる焼き方とは?を、兵庫栄養調理製菓専門学校富川美紀先生と栄養士科のみなさんが検証。今どきのインスタ映えするステーキカップにもトライしました。



オージー・ビーフの魅力  
栄養素がたくさん詰まった牛赤身肉のオージー・ビーフ。今回は、兵庫栄養調理製菓専門学校富川美紀先生と栄養士科のみなさんに協力してもらい、牛赤身肉のオージー・ビーフステーキのおいしい焼き方と、ステーキカップづくり体験実習を行いました。実習前には、オージー・ビーフを取り扱うMLA豪州食肉家畜生産者事業団の担当者から、オージー・ビーフは日本へ一番多く輸出されていて、学校給食でも多く使われていることなどを教わりました。また、広大な牧草地で育てる牧草牛であり、筋肉質で脂肪の少

ない赤身肉たということも知りませんでした。その後、富川先生による焼き方のデモンストレーション。肉は室温に戻してから、塩、こしょうをふって準備。熱く熱したフライパンに置いたら、最初は強火、その後弱火にして焼き、肉表面にうっすらと肉汁が浮き上がったらひっくり返す合図。裏返して焼き、また表面に肉汁が浮かんだらバットに移して、ゆっくり休ませることもポイントと教わりました。

みんなも実際に、厚さ1cmと2cmの肉を焼き、食感や味わいなどを比較。やはり2cmの肉の方がおいしいことを体感しました。その後は、生野菜やマッシュポテトを使って、鮮やかなステーキカップづくりを行い、試食。みんなから自然と笑顔がこぼれました。

高吸収率のヘム鉄、亜鉛、ビタミンB12をたっぷり含んだ牛赤身肉は、女性の美と健康の味方。普段から積極的に食べたいですね。



ステーキカップは3種類。初めてのステーキ肉の食べ方にみんな驚き



兵庫栄養調理製菓専門学校は栄養士科、調理師科、製菓衛生師科などがあります

栄養士科の11名の生徒さんが実習を行いました。新しい知識を得ることができて満足そうでした

## ステーキカップをつくろう

### レッツバービー

カロリー 402Kcal

材料 (5カップ分)

- バービーソースレシビ
- ライム果汁……………50g
- グリーンペッパー…2g
- エクストラバージンオリーブオイル…20g
- 塩……………2g
- ミント……………8g



### 盛り付け食材

オージー・ビーフもも肉ステーキ、バジルマッシュポテト、ペパーリーフ、アルファルファ、ライムスライス、ミント、上記のバービーソース。

### 作り方

カップにマッシュポテト、野菜、ひと口大にカットしたオージー・ビーフを重ねていき、最後にマッシュポテトを盛り付け、ソースをかける。

## 赤身肉ステーキの上手な焼き方

### 材料

牛赤身肉ステーキ(1人前)  
オージー・ビーフ ももステーキ肉… 200g (厚さ2cm程度)  
サラダオイル、塩、こしょう

### ポイント

裏返したり、焼き終わりのタイミングは、肉の表面にうっすら肉汁が浮かんできたとき。

### 焼き方(ミディアムレア)

### 準備

肉を室温に戻して、焼く直前に塩、こしょうをふっておく



①熱く熱したフライパンで、塩、こしょうをした肉を強火で1分焼く。その後、弱火にしてさらに1分焼く。②肉を裏返して、強火で約30秒焼き、その後、約1分半～2分焼く。③バットにとって、そのまま肉を休ませる。

### 比べてみると

厚さ1cmと2cmのステーキを比べてみると、肉汁、おいしさ、焼いた感じの肉質感など、2cmのほうが高評価で、トータルでも2cmの方がおいしいという評価となった。

厚さ2cmのステーキ 厚さ1cmのステーキ

※兵庫栄養調理製菓専門学校栄養士科の実習参加生徒によるアンケート結果。

協力/MLA豪州食肉家畜生産者事業団

<http://www.aussiebeef.jp/>



私たちが挑戦しました