

今回は焼き・蒸し調理に不可欠のスチームコンベクションオーブンを活用し調理した『ローストビーフ』の焼き方についてご紹介します。

使用する機器

コンビオーブン
ACO-102ES
電気式 10段式

推奨設定

モード：ホットエアー
設定時間：250℃
設定時間：5分

モード：コンビ(20%)
設定時間：120℃
芯温設定：50℃
設定時間：20分



ワンポイント
レッスン

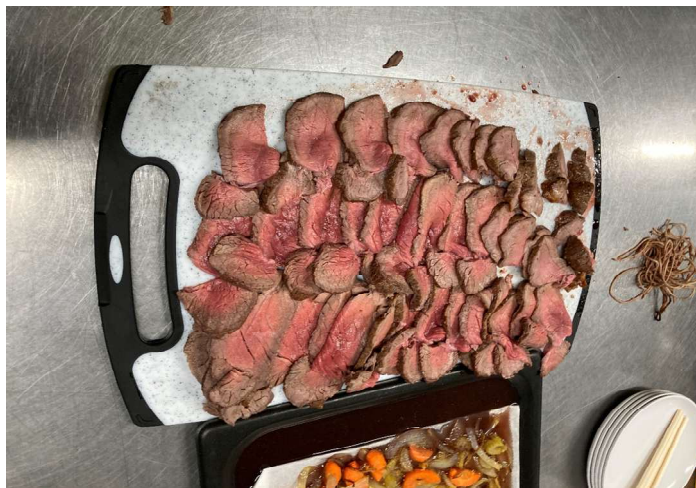
【ローストビーフ】

肉に下味をつける際、塩、胡椒は少し多めにします（少しだと流れます）

下味を付けた肉をホットエアー250℃、5分焼きます。

その間に香味野菜（人参、玉ねぎ、セロリ等）をフライパンで玉ねぎがきつね色になるまで炒めておきます。

炒めた香味野菜をホテルパンに平らに盛り付けします。



次に、焼けた肉を香味野菜の上に置きます。

その際、ホットエアーで焼いた際に出た肉汁を肉にかけてあげるのがポイントです。

更にその上から赤ワインを100ml程度かけます。

それからコンビで120℃、蒸気量20、芯温50℃で焼きます。20分前後必要です。

香味野菜は香り付けのものなので食べません。

焼いた後、肉だけを取り出し、予熱で落ちつくまで冷まして完成です。