



丸ごと一本！ 牛タンの塩釜焼き

野外炊事で特別感を出したい！

そんなあなたに！

塩釜でじっくり火を入れた牛タンは口の中でとろけます。小さい子どもでもチャレンジできる塩釜作りは雪遊びのような感覚で楽しめます！！

材料 8人分

- | | |
|------------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> 牛タン | 1本 |
| <input type="checkbox"/> 塩 | 1キロ |
| <input type="checkbox"/> 卵白 | 2個分 |

作り方

1. 塩をダッチオーブンに入れたら、卵白を少しずつ加えて均一に混ぜる。すると塩がまとまってくる。(目安は手で握って塩が固まるくらい。)
2. ダッチオーブンの底に牛タンが乗る程度のスペースに塩を広げる。
3. 2に牛タンを乗せ、残りの塩で包む。
4. 蓋をしてダッチオーブンを火にかける。蓋の上は中火、下は弱火にする。
5. 火力を保ちながら30分ぐらい様子を見て塩が薄くキツネ色に焦げたら出来上がり。塩を割って中身を取り出す。



指導のポイント

- ・ 塩で牛タンを包むときは厚さを均一にします。



MEMO

塩釜焼きは塩が外部からの強い熱から食材を守ってくれるため、低温調理と同じ効果があります。塩は水分の蒸発を抑えて食材の水分を保つ役割があり、そのため、肉の水分が抜けず、ジューシーな仕上がりになるのです。

体験



知識



カテゴリ

肉料理

調理時間

60
min

人数

4人〜

費用

¥ ¥ ¥

