



おいしいお肉のおいしい食べ方

GUIDEBOOK

極おうち焼肉

お肉の説明

解凍方法

下準備の方法

焼き方

食べ方

盛り付け方法

燻製方法

千葉誠

こだわりの肉職人



肉職人 千葉 誠の

おいしいお肉とこだわりの逸品

- すべてにおいて本物にこだわりたい -

おいしいものを食べるだけで嬉しくなる。楽しくなる。そして1日が少し幸せになる。私たちの毎日に欠かせない”食”。だからこそ「食べるなら最高のものを食べてもらいたい」という思いで、職人として本物にこだわり10年以上。

最高級と呼ぶにふさわしいA4・A5ランク黒毛和牛にこだわり、部位ごとに加工して希少部位としてそれぞれのうまさを味わってほしい、知ってもらいたい。

最高の素材を引き立たせるための調味料、またその他の惣菜にもこだわり、すべて真心こめた手づくりで、素材の味を引き出す味付けを追究しています。

最高のお肉を
ご自宅でも美味しく食べていただくために
食べ方のガイドブックをつくりました。

ぜひご自宅でもお店の味を
楽しんでいただければ嬉しいです。

お肉の説明 : P03-06

解凍編

1

P07-08

下準備編

2

P09-10

焼き方編

3

P11-12

食べ方編

4

P13-14

お肉の盛り付け方法・燻製方法動画 : P15

自家製もみだれ・ナムルのレシピ動画 : P16

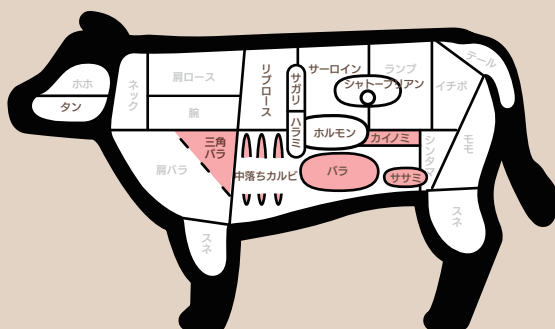


おいしいお肉のおいしい食べ方

お肉の説明

お肉を知って
焼肉をもっと
楽しもう。

カルビ



特上カルビ

三角バラ

三角バラとは、肩バラの一部のお肉で、第1から第6肋骨までのバラ肉部分を三角形に切った形からこう呼ばれています。サシが入りやすく、バラの中でも最も濃厚でおいしい部分とされています。バラの王様!!

カイノミ

バラ肉の中でも特にヒレ肉に近く、バラ肉でありながらヒレの柔らかさと赤身肉としての旨みも特徴として持ち合わせ、赤身とバラ肉ならではの脂身のバランスが絶妙なこともあり、肉質の柔らかさは一級品です。この絶妙な肉質は、あまり動くことの無いヒレ肉に対してカイノミは程よく動くため、バラ肉とヒレ肉の良いとこ取りした部位といえます。三角バラに負けず劣らず、特上カルビの名にふさわしい部位です。名前の由来は、貝の身に似ていることからつけられました。

本バラ

脂ののりは断トツ！和牛の脂の甘みを最も感じられる非常にやわらかい部位です。カルビ系のお肉が好きな方にはたまらないおすすめ部位！

上カルビ

ササミ

こちらバラの花型部位！赤身とサシのバランスは、バラの中でもトップクラスです。肉質はきめが細かく、特上カルビにも負けにくいくらい柔らかいのが特徴です。成形した形が笹の葉に似ていることからその名前が付けられました。当店では、食べやすく一番好きな部位と答えるお客様もいらっしゃる人気部位です！

中落ちカルビ

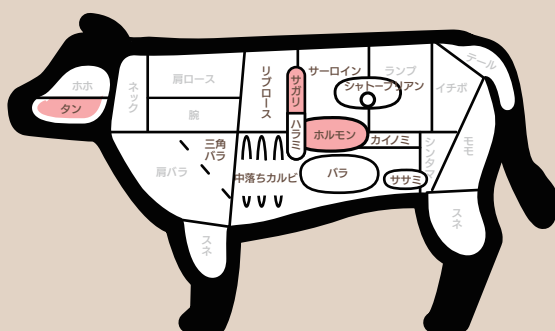
通称ゲタカルビとも呼びます。あばら骨の間にあるお肉で、骨の旨味をたくさん吸収しており脂の甘みが特徴です。表面が厚い膜で覆われており、下処理が大変で、熟練した技術が必要です。

和牛カルビ

和牛カルビ

バラからはこの他にも、バラかぶりがあるとれますが、丁寧に下処理し和牛カルビとして提供しています。バラかぶりは赤身部分が強く、少し歯ごたえがありますがバラ特有の旨味が特徴です。

タン・ホルモン



タン

スライス牛タン（アメリカ産）

厳選して仕入れをしております品質にばらつきがないように品質管理を徹底しております。余談ですが、国内で食べられている牛タンのほとんどが、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド産で、仙台の牛タン専門店の70%は、オーストラリア産かニュージーランド産です。

上タン（たん元、アメリカ産）

タンの根元の部分で、脂がのり、タンの中で一番柔らかい部分。

ホルモン

サガリ（アメリカ産）

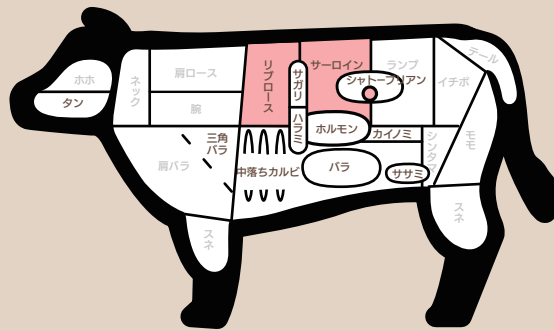
牛の横隔膜のうち腰椎に接する背中側の部位です。内臓を吊り下げている部分であることが呼称の由来で、英語では「ハンギングテンダー」といいます。

牛1頭から1本しかとれない部位で、脂身が少なく低カロリーです。意外かもしれませんが、ホルモンの分類されます。

ホルモンMIX（国産）

- シロコロ : 豚の小腸
- ハツ : 豚の心臓
- レパー : 豚の肝臓
- ノドナンコツ : 豚のタンの奥についている軟骨部分

シャトーブリアン・サーロイン・ロース



シャトーブリアン

シャトーブリアン

細長い形状をした牛のヒレ肉（テンダーロイン）のうち、中央部の最も厚みがあり肉質のよい中心部分や、それを使ったステーキのこと。非常にやわらかくてきめが細かく、形がよいため“究極の希少部位”とされています。それにしても“シャトーブリアン”なんて、牛肉の部位にははんだかおしゃれな名前ですよ。シャトーブリアンは、フランス革命の頃の貴族で美食家のフランソワ・ルネ・ヴィコント・ドゥ・シャトーブリアンの名前に由来しているといわれています。彼は、あまりのおいしさから、料理人に命じて調理させ、シャトーブリアンばかりを食べていたのだとか。このことからその部位が“シャトーブリアン”と呼ばれるようになったそうです。

サーロイン

サーロイン

「ロイン」には「肋骨と骨盤の間にある、背骨の両側の肉」という意味があり、「サーロイン」はその中の一部分に当たります。“サー”については諸説ありますが、「英国王が晩餐会で食べた牛肉料理の美味しさに感激し、“サー”の称号を与えた」という逸話も。そのとき使われた牛肉が「サーロイン」に当たる部位だったと言われています。シャトーブリアンと並び究極の希少部位ではないでしょうか。

ロース

リブロース

霜降りで細かくサシが入っているため、熱を加えると肉汁が溶け出してジューシーでとろけるような食感に。サーロインとつながっている部位で、最上級のロースです。

和牛ロース

和牛といえばサシの美しさに目がいきがちですが、サシが弱く赤身が強い部位が美味しいのも、また和牛の魅力であり、奥深さです。本当の肉好きの方達は、好んで赤身肉を召し上がります。腕、モモからとれる和牛ロースも最高のお肉です。



おいしいお肉のおいしい食べ方

解凍編

お店の味は
解凍から
はじまります。

和牛編（タン、サガリ含む）

冷凍したお肉を解凍する一番のおすすめは
召し上がる前日に冷蔵庫で1日かけてゆっくりと解凍する事です。

1

お肉の真空袋の封を切ります。真空袋の封を切らないまま解凍してしまうとお肉が黒く変色しますので、おやめください。

2

バットまたは、お皿にミートペーパーか、なければキッチンペーパーを敷き、お肉を真空袋から出し並べます。この時、気を付けることは、お肉を重ねないことです。重ねるとお肉が黒く変色してしまうからです。

3

お肉を並べたら上に、ミートペーパーかキッチンペーパーをお肉の上にかけて、冷蔵庫でゆっくり解凍してください。この時、重要なことは空気にお肉を触れさせる事なのですが、ラップで覆ってしまうと空気を通さず、お肉が黒く変色してしまいますので、ラップはおやめください。



丁寧に解凍したかどうかで、お肉の味が決まると言っても過言ではない大変重要な工程です。レンジで解凍したり、真空袋のまま常温での解凍、お湯や流水で解凍してしまうと、お肉からドリップ（血水）が出てしまい、お肉の持つ、旨味や脂の甘みなどがドリップと一緒に流れでてしまいます。お水で直接お肉を洗ったり、一度、解凍したお肉を再度冷凍することもお肉の品質低下につながりますので、おすすめできません。

ホルモン編

ホルモンは和牛ほど取り扱いは繊細でなくても大丈夫ですが
解凍は和牛同様時間をかける事をおすすめします。

1

真空袋からだし、ボールにいれて乾燥を防ぐため、ラップをして冷蔵庫でゆっくり解凍してください。（ペッパー類は敷かなくて大丈夫ですが、解凍の際に水分がかなり出ますので、深めのボールをおすすめします。）

2

解凍後、ホルモン特有の臭みがでますので流水で洗ってください。洗った後は、よく水分をきってお召し上がりください。

生ソーセージ編

真空袋のまま冷蔵庫で解凍しても品質の低下や変色しませんので、
お肉同様、前日の夜から時間をかけて解凍してください。
召し上がる前に袋から取り出し、流水で洗ってからお皿に盛り付けて下さい。



おいしいお肉のおいしい食べ方

下準備編

下準備で
おうち焼肉が
さらに美味しく。

タン編

お店のレシピ教えちゃいます！

1

おろしにんにく 1 : ごま油 2 の割合のニンニク油を作ります。

注意点は混ぜない事で、ごま油にニンニクの香りをつけるイメージです。ニンニク油をタンにはけでうすぬりします。多量に塗ると脂こくなるので注意が必要です。

2

塩 1 : ブラックペッパー 1 : 味の素 0.5 (たれが化学調味料・着色料無添加なのでなしでも可)をよく混ぜてタンの上に適量振りかけます。

3

お好みで、レモン果汁やネギをトッピングしてお召し上がりください。

和牛編 (タン、サガリ含む)

この 2 種類を、1 セットのお肉半分ずつで
下準備して食べる食べ方がおすすめです。

1

そのまま！

和牛は、お肉そのものが旨味の塊なので、下味なしで焼いた後、塩のみ、塩わさび、わさび醤油でお肉本来の旨味を堪能する食べ方 (解凍後の下準備なし)

2

もみだれで下準備

バラ (カルビ系) は、動画で公開した自家製もみだれとの相性抜群で、揉んで焼いた後、自家製だれで食べる昔ながらの食べ方 (ボールに解凍後のお肉を入れて、自家製だれでよくもむ)

自家製もみだれのレシピ動画も公開中 : P15

ホルモン編

1

解凍後、流水でよく洗い、水分を切ります。

ここでの注意点は水分をよく切ることです。水切りが不十分だとせっかくのもみだれがみずっぽくなってしまいますからです。

2

この後、ボールにうつして、動画で公開した自家製みそだれで揉んでください。(市販品の塩ダレでも可)



おいしいお肉のおいしい食べ方

焼き方編

部位ごとに
適した焼き方で
極おうち焼肉。

お肉は、丁寧な解凍、適切な下処理、部位に適した焼き方のバランスが非常に重要で、この三点が適切に行われたとき、最大限の美味しさを引き出す事ができます。ここでは、あくまで千葉 誠が10年間の経験から蓄積したノウハウをもとに、オススメする焼き方をお伝えしますが、この工程には正解がなく、個人差がかなりでるところでもあるため、最終的には、こちらのおすすめの焼き方を参考にさせていただき、ご自分のお好みの焼き加減を見つけていただくことが一番だと思います。

※今回は、おうち焼肉ということで、炭火焼きは除外し、ホットプレートや鉄板の焼き方に限定させていただきます。

部位別の焼き方

タン、和牛、サガリは、片面1回ずつしか焼かないのが理想です。何回もひっくり返えしてしまうと、最終的に火が入りすぎ硬くなるばかりではなく、必要な肉汁や脂を落としてしまうからです。

タン編

ミディアムレア（片面7～8秒くらいずつ）

タンは、2mm前後と薄く、火が入りやすいため焼きすぎには、注意が必要です。お肉全般（とくに牛肉）に言えることですが、焼きすぎるとお肉の繊維がしまり、硬くなってしまいます。

和牛編（特上カルビ、上カルビ、和牛カルビ）

ミディアムレア（片面15～20秒くらいずつ）

和牛は、部位にもよりますが、おおよそ5～8mmでカットしています。お肉の表面が、ほんのリピンク色が残るくらいが目安です。

サガリ編

ミディアムウェルダン（よく焼き）

サガリは、焦げ目がつかない程度でよく焼きがおすすめです。

ホルモン編

ウェルダン（かなり良く焼き）

ホルモンは若干焦げ目がつく位焼いても大丈夫です。焦げ目が、パリッとした食間になりおいしいです。

生ソーセージ編

良く焼いてください

非加熱のソーセージになりますので、お家焼肉としてご自宅で焼かれる場合には、しっかり火を通してからお召し上がりください。お外焼肉で燻製してからお召し上がりになる場合は、食中毒予防のため、必ず沸騰したお湯で下茹でして、火を通してから燻製してお召し上がり下さい。炭やホットプレートで焼いてからの燻製は、ソーセージが固くなってしまいますのでおやめください。



おいしいお肉のおいしい食べ方

食べ方編

たれ・塩・レモン
お好みに合わせて
いただきます。

タン

やっばりレモンとネギ

下処理して、焼きあがったタンは、レモン果汁、ネギのミジン切りがよく合います。焼肉屋では、網を汚さない塩ものから提供するのが一般的です。**食べる順番としては、最初がおすす**めです。

和牛

まずは肉の旨みを楽しむ

まずは、何もつけないか、塩のみで和牛の旨味、脂の甘みを、堪能してみてください。塩わさび、わさび醤油もおすす

自家製だれとヤンゲミジャンで楽しむ

自家製だれで楽しんでいただいたら、次に、自家製ヤンゲミジャンをたれの2分の1の量でまぜて、もうひとパターンは**自家製コチュジャン**を小さじ1杯たれにまぜて、以上3パターンの食べ方でお召上がりください。ヤンゲミジャン、コチュジャンは、直接お肉につけても美味しいです。

自家製調味料・キムチについて

自家製だれ

醤油をベースに、野菜、フルーツをふんだんに使い、甘すぎず、すっきりとした味わいに仕上げました。和牛を引き立たせる、をコンセプトに作っていますが、豚肉、鶏肉、その他料理にも使える万能調味料です。化学調味料、着色料無添加です。

コチュジャン

味噌をベースに辛さと甘さのバランスに気を付けて仕上げました。味のバリエーションを増やすアイテムとして最適な調味料です。化学調味料、着色料無添加です。

ヤンゲミジャン

醤油をベースに、ニラ、にんにく、唐辛子を絶妙な加減で配合しました。味にパンチを出したいときに最適な調味料です。化学調味料、着色料無添加です。

だいたいこれ1本

13種類のスパイスをバランスよく調合し、化学調味料、着色料無添加で仕上げました。肉、魚、野菜、ジャンルを問わず味が決まります。使い方は、アイデア次第で無限大です。

自家製キムチ

白菜キムチ、カクテキ、オイキムチとありますが、すべてに共通しているのは、野菜そのものが新鮮で美味しくなければいけません。新鮮で美味しい国産野菜を厳選して仕入れ、その野菜を良質な岩塩で手作業で一つ一つ丁寧に塩漬けています。キムチは、塩漬、本漬の2工程に分かれていますが、第一工程の塩漬しただけの野菜でも十分美味しいです。次に、本漬の工程に入ります。りんごや桃などのフルーツ、いかの塩辛などの魚介類、その他、唐辛子、にんにくなどの調味料、合わせて10種類以上を混ぜ合わせ、野菜と調和させていきます。一番気を付けていることは、なにか1つの食材が主張しすぎるのではなく、すべてが調和し、口に入れたときに、旨味、甘み、辛味をしっかりとバランスよく感じられる事です。10種類以上の食材が調和し完成したキムチが和牛と合わないはずはなく、それこそが焼肉屋のキムチなのではないでしょうか。



焼肉をもっと楽しく。

盛り付け方法



お肉の盛り付け方

同封の専用容器での盛り付け方の説明動画です。QRコードからぜひご覧ください。

<https://www.chibamakoto.jp/moritsuke/>

燻製方法



ダンボールスモーカーでの燻製方法

ダンボールスモーカーでオリジナル燻製作りの説明動画です。QRコードからぜひご覧ください。

<https://www.chibamakoto.jp/smoked/>



おいしいお肉のおいしい食べ方

秘伝のレシピも公開中

もみだれのつくり方



もみだれ（醤油・味噌）のつくり方

自宅で簡単につくれる自家製もみだれの作り方レシピを公開しています。QRコードからぜひご覧ください。

<https://www.chibamakoto.jp/recipe/momidare/>

ナムルのつくり方



ナムル（もやし・ほうれん草）のつくり方

自宅で簡単につくれる自家製ナムルの作り方レシピを公開しています。QRコードからぜひご覧ください。

<https://www.chibamakoto.jp/recipe/namul/>

最後に

すべてにおいて言えることですが
ひと手間加えるだけで
一味も二味も変わります。

最高級の素材ですから
どうか手間を惜しまず
最高の味をご自宅で堪能してください。



www.chibamakoto.jp

Chiba Makoto

極おうち焼肉



おいしいお肉のおいしい食べ方

GUIDEBOOK