



ターンオーバー

サニーサイドアップ

蒸し焼き

# 焼く

シンプルに焼く、ただそれだけなのに、  
 素材のおいしさを確実に引き出してくれる、  
 それが鉄スキの実力だ。  
 じっくりと熱を伝えるからこそそのジューシーさも朝飯前なのだ!



## 目玉焼き

sunny side up / based egg / turn over

### 毎朝、食べたい! 定番メニュー

#### 【材料】

- 卵 — 3個
- サラダ油 — 適量
- 塩、胡椒 — 適量



#### 【作り方】

##### 《サニーサイドアップ》

- ① 卵はあらかじめ室温に馴染ませ、器に割り入れておく。
- ② 鉄スキを熱し、サラダ油を薄くひく。
- ③ ①を鉄スキに静かに入れ、弱めの中火で焼く。
- ④ 塩、胡椒をふる。

##### 《蒸し焼き》

- ① 卵はあらかじめ室温に馴染ませ、器に割り入れておく。
- ② 鉄スキを熱し、サラダ油を薄くひく。
- ③ ①を鉄スキに静かに入れ、極弱火で焼く。
- ④ 白身が半熟になったら、大きじ1程度の水(分量外)を加えて蓋をする。30秒ほど経ったら火を止める。
- ⑤ 塩、胡椒をふる。

##### 《ターンオーバー》

- ① 卵はあらかじめ室温に馴染ませ、器に割り入れておく。
- ② 鉄スキを熱し、サラダ油を薄くひく。
- ③ ①を鉄スキに静かに入れ、中火で焼く。
- ④ 白身が固まってきたら、裏返す。
- ⑤ 好みの焼き加減になったら、塩、胡椒をふる。



# キャベツ& ベーコングリル

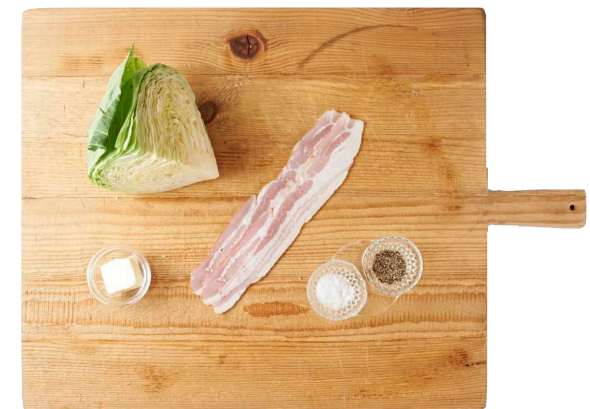
*cabbage & bacon grill*



断面の焦げ目が至福の調味料

## 【材料】

- キャベツ — 1/8個
- ベーコン — 4枚
- バター — 適量
- 塩、粗挽き胡椒 — 適量



## 【作り方】

- ① 熱した鉄スキにサラダ油（分量外）をひき、ベーコンの両面を焼く。好みの焼き加減になったら、鉄スキから取り出す。
- ② 鉄スキに、芯を付けたままのキャベツとバターを入れ、焦げ目が付くほどしっかりと焼く。
- ③ キャベツに火が通ったら、①のベーコンを鉄スキに戻し、塩、胡椒をふる。





# 牛肉のたたき

seared beef



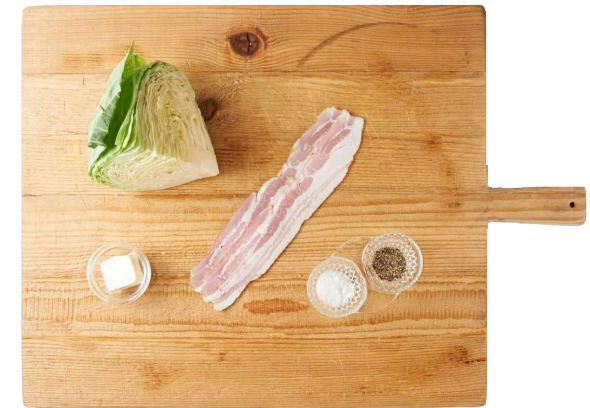
肉汁の流れが中心に行き渡り、ジューシーに

## 【材料】

牛もも肉(たたき用) — 300g  
塩、胡椒 — 各適量  
サラダ油 — 大さじ1

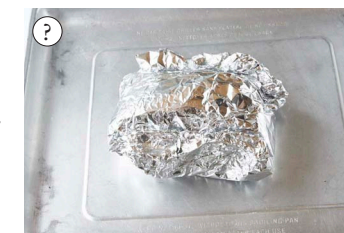
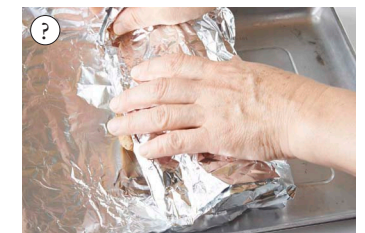
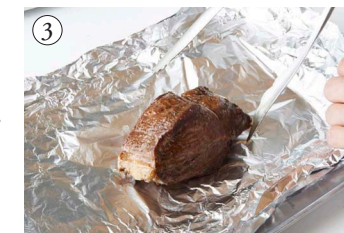
## 【わさびソース】

おろしわさび — 小さじ2  
柚子の搾り汁 — 大さじ2  
塩 — 少々  
かつおぶし(細かくほぐして粉状にする)  
— 少々



## 【作り方】

- ① 牛肉は室温に戻し、焼く直前に塩、胡椒をふる。
- ② 熱した鉄スキにサラダ油を入れ、うっすらと煙が上がったきたら肉を焼く。強めの中火で全面にしっかりと焼き色が付くまで焼く。
- ③ ②をアルミホイルで包み、そのままゆっくりと冷ます。
- ④ 冷めたら冷蔵庫で冷やし、食べる直前に切り分ける。混ぜ合わせたわさびソースをかける。



# パンケーキ

pancake

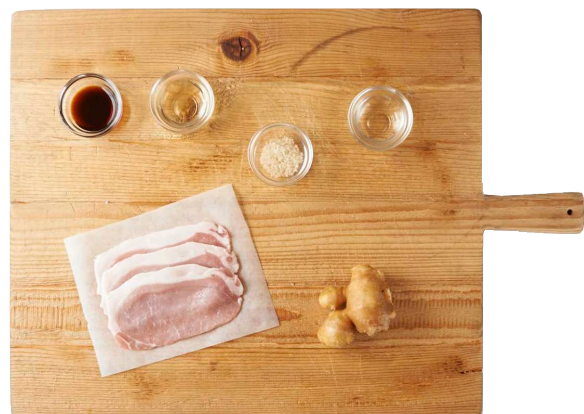


蓄熱性が高いから、ふっくら焼き上がる

## 【材料】

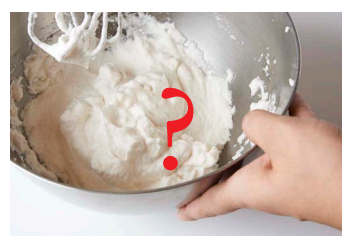
### 【生地】(6枚分)

- ホットケーキミックス — 200g
- 卵 — 1個
- 水 — 100cc
- 牛乳 — 100cc
- 溶かしバター — 20g
- サラダ油 — 適量



## 【作り方】

- ① ボウルに卵を割りほぐし、ホットケーキミックスと水、牛乳を交互に加えて混ぜ合わせる。
- ② ①に溶かしバターを加えて、なめらかな生地にする。
- ③ 鉄スキを熱してサラダ油を馴染ませ、②を流し入れる。
- ④ 弱火で加熱し、表面に小さな穴が空いてきたら、ひっくり返して焼く。残りの生地も同様に焼く。
- ⑤ バターやハチミツ、生クリーム(すべて分量外)など、好みのトッピングを。





# ハンバーグ

*hamburger steaks*



大きいまま焼くから、ジューシーさを損なわない

## 【材料】

合挽き肉 — 250g  
 玉ねぎ — 1個  
 バター — 大さじ1  
 卵 — 1個  
 パン粉 — 1/2カップ  
 牛乳 — 50cc  
 塩 — 小さじ1  
 粗挽き胡椒 — 少々  
 ナツメグ — 少々

薄力粉 — 適量  
 サラダ油 — 適量

## 【ソース】

肉汁 — 大さじ1~2  
 ケチャップ — 大さじ2  
 ウスターソース — 大さじ1  
 酒 — 大さじ1  
 バター — 大さじ1  
 醤油 — 小さじ1



## 【下ごしらえ】

- ・玉ねぎを粗みじん切り、バターを溶かした鉄スキで色付くまで炒める。
- ・パン粉に牛乳をかけてふやかす。



## 【作り方】

- ① ボウルに合挽き肉、卵、下ごしらえした玉ねぎ、パン粉、塩、胡椒、ナツメグを入れ、手で全体を混ぜ合わせる。
- ② 合挽き肉に粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、丸める。
- ③ 両手でキャッチボールをしながら空気を抜き、薄力粉をまぶす。
- ④ 鉄スキを熱してサラダ油を馴染ませ、3を入れて両面を焼く。焦げ目が付いたら蓋をして弱火で10分ほど蒸し焼きにする。





# フライドポテト

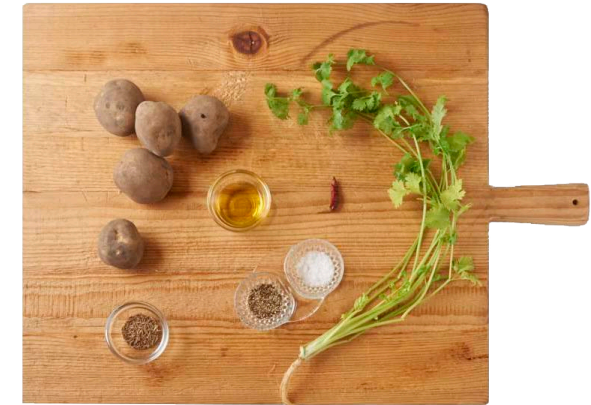
french fries



皮付きポテトで食べ応えも充分

## 【材料】

- じゃがいも(小) — 6個
- 揚げ油 — 適量
- 赤唐辛子 — 1本
- 塩、粗挽き黒胡椒 — 少々
- クミンシード(ホール) — 小さじ1
- 香菜 — 1枝



## 【作り方】

- ① ジャがいもは皮ごと4等分に切る。
- ② 鉄スキに油を注ぎ(底から1cm程度)、赤唐辛子を入れて中火で加熱する。160°Cくらいになったら赤唐辛子を取り出す。
- ③ 弱火にして、じゃがいもを入れる。時々返しながらじっくりと揚げる。
- ④ 竹串がスッと通るまで揚げたら火を強め(中火)、全体を返しながら表面をカラリと揚げる。

