牛薄切り肉のドネル風

フライパンで作る家庭のレシピ／冷蔵で漬ける時間は別途2〜4時間



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり	準備時間	調理時間
2人分	約15分（漬け時間別）	約15分

材料 INGREDIENTS

- 牛肩ロース薄切り肉（厚さ約1〜2mm）
  300g
- 玉ねぎ（下味用）
  100gから汁30mlを使用
- 無糖ヨーグルト（下味用）
  30g
- オリーブ油（下味用）
  5ml
- にんにく（すりおろす）
  3g
- 塩
  3g
- クミンパウダー
  小さじ1/2（約1g）
- パプリカパウダー（辛くないもの）
  小さじ1/2（約1g）
- 黒こしょう
  少々
- オリーブ油（焼くとき用）
  10ml
- ピタパンまたは薄焼きパン
  計約160g
- トマト
  150g
- 玉ねぎ（付け合わせ用）
  50g
- イタリアンパセリ
  5g
- 無糖ヨーグルト（添える用）
  80g

道具 EQUIPMENT

26cm程度のフライパン、ボウル、ざる、おろし器、ペーパー、包丁、まな板、生肉用・加熱後用のトング。細い先端の食品用温度計があると便利。

下準備と作り方

薄い牛肉を重ねずに焼き、中心まで十分に火を通します。

01 下準備と下味

玉ねぎ100gをすりおろし、ざるで押して汁30mlを取る。不足なら玉ねぎを追加し、果肉は使わない。牛肉は大きければ4〜5cmに切る。汁、下味用ヨーグルト30g、油5ml、にんにく、塩、香辛料を混ぜ、肉を一枚ずつほぐして絡める。覆って冷蔵で2〜4時間漬ける。

02 付け合わせとパンを準備する

トマトは薄いくし形、玉ねぎ50gは薄切りにする。辛ければ冷水に約5分さらし、水気を切る。パセリは葉を摘む。添えるヨーグルト80gは別の小鉢で冷蔵する。パンは表示どおりに温め、乾かないよう清潔な布などで覆う。

03 肉の汁気を落とす

焼く分だけ肉を取り出し、厚く付いた漬け汁を落とす。汁気が多ければペーパーで押さえる。肉は洗わない。残りの生肉は冷蔵庫に戻す。

04 3回に分けて焼く

焼く用の油10mlと肉を各3等分する。油を中火〜中強火で温め、肉を重ねず広げる。片面約1〜2分ずつ焼き、中心75℃で1分以上を目安に十分加熱する。時間だけで判断せず、必要なら火を弱めて加熱を続ける。

05 残りを焼き、盛り付ける

清潔なトングで焼けた肉を皿に取り、ふんわり覆う。黒い焦げは安全に火を止めて拭き、残りの油と肉で同様に2回焼く。煙が強ければ火を弱める。パン、肉、野菜、ヨーグルトを盛り、焼きたてを食卓へ。

おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

肉が重なるなら焼く回数を増やす。下味が先に焦げるときは汁気を軽く押さえ、火を弱める。生肉に使った漬け汁をソースにせず、添えるヨーグルトは別に取る。回転焼きとは製法が異なる家庭用配合です。実調理による試作は未実施です。

保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

下味肉は冷蔵し当日中に調理する。加熱済み肉は浅い容器で速やかに冷やして冷蔵し、翌日までに食べ切る。再加熱も中心75℃で1分以上。野菜・パン・ヨーグルトは分けて保存し、食べかけを混ぜず、室温に長く置いたものは保存しない。
小麦のトルティーヤも代用可。ただしトルコのラヴァシュそのものではありません。

元記事：世界のおいしい物語のサイト内で「DM0005」または「ドネルケバブ」を検索。