

## ステーキの焼き加減 もともとはゆで卵から

今でこそステーキを食べるときに、焼き加減をオーダーするのは、子どもでも心得ている。しかし、二昔、いや一昔前でさえ、ビフテキ(当時はステーキなどというしゃれた呼び方はしなかった)は、店まかせで出されたものを頂くというのが当たりまえ。

この焼き加減には、レア、ミディアム、ウエルダンの三種類があり、レアは表面だけが焼けており、中は赤いが、余熱によって火が通っている状態。

ミディアムは中心部だけがピンク色に近く、レアとウエルダンの中間の状態。

ウエルダンは肉の内部に赤身が残らないようによく焼くということもよく知られている。

しかし、ミディアムは「中間」の意味だから分かるとして、レア (rare)、ウエルダン (well done) とは何だろう。実はもともと卵のゆで加減をいった言葉なのだ。

レアは英語の古語 (Rare) からきており、ハーフクックド(半調理)、すなわちソフトボイルド(半熟卵)の意で、ウエルダンは「正しく処理された」ということで、ハードボイルド(硬ゆで卵)の意味だったという。

それが、第二次大戦後の一九五〇年ごろ、アメリカでステーキ料理が盛んになり、ステーキの焼き加減に転用されたという。だからこの言葉は歴史的には新しい用法なのだ。

### 牛肉の部位にあった料理

牛肉の「ネック」「かた」「すね」のよつに筋の多い部位は、加熱するとコラーゲンが溶け出し、コクが出るため煮込み料理がおすすです。

すき焼き、しゃぶしゃぶには薄切りにした「かたロース」「リブロース」「サーロイン」。また「かたロース」「リブロース」「サーロイン」は、ステーキやローストビーフにしても美味しいです。

脂肪が少なめの「ヒレ」「もも」はカツやステーキに、赤身と脂肪が層になっている「バラ」は肉じゃが、シチュー、カルビ焼きなどに向いています。

ちなみに、ももとのフランス語では次のようにいう。

レアにあたるのがセニヤン (saignant) で血のしたたるの意、ミディアムがア・ポワン (à point) でちょうどよい、ウエルダンがビアン・キュイ (bien cuit) でよく火の通ったの意味である。ちよつと気どつてこんな指示をだしたら、ウエーターのもてなしも変わるかもしれない。ただし、場所を考えないと嫌味に思われるだけ。ご注意を。

### ワンポイント知識