

お金より“人間らしさ”が大切な時代の「ホワイト企業論」

クーリエ・ジャポン

世界1500メディアから記事を厳選!

COURRIER JAPON

総力特集

「成長できる」「幸せになれる」



21世紀の 「ホワイト企業」

AUGUST
2015 Vol.129
定価
¥800 8

ネットフリックス「自由すぎる職場」
「最高の人生」が送れるパタゴニア

GS、マッキンゼー、スタバほか
仕事はキツいが「実は幸せな会社」

トヨタ、リクルート、三井物産…
あの日本企業は「ホワイト」か？



「臨死共有体験」「慢性的デジャヴ」…

科学では説明できない
世界の“超常現象”

カリスマ精肉士 vs. 天才物理学者

「究極の肉料理」2番勝負！



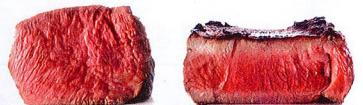
“勘を頼りに肉を焼くのは現代的とはいえない”

—Nathan Myhrvold

コンスタントに美味しいステーキを焼く技術は、なかなか身につけられないのが普通だ。何度もステーキを焼いた経験がないと、どうしてもタイミングや火の通り具合を直感的につかめないからだ。達人でさえ、しくじることがある。肉の内側が完璧な温度に達した頃には、肉の外側に火が入りすぎた状態になっていることもしばしばだ。

でも、真空調理法のような低温調理なら、最高のステーキをつくるのはさほど難しいことではない。ステーキを真空調理した場合、蒸発で失われる水分は3～5%に過ぎない。ところが通常の焼きかたをすると、その10倍の水分を蒸発させてしまうこともある。真空調理だと調理時間は長くなるが、毎回コンスタントにジューシーで質の高いステーキをつくることができるようになる。

ネイサン・ミアボルドの 「焼かないステーキ」



右側は高温調理の失敗例。中心部はレアだが、外側は焼けすぎていて固い。一方、低温調理した左側の肉は、水分が飛んでいないのでふっくらしたまま、焼きムラもない

【材料】(2人分)

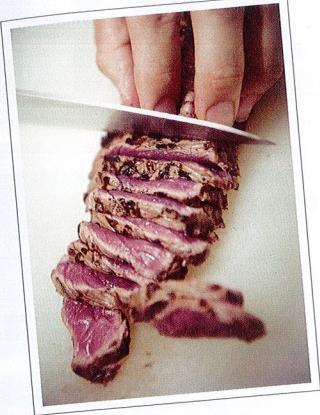
牛サーロイン 500g (厚さ2.5cm以上)
サラダ油 適量
揚げ油 適量
無塩バター 適量
天然塩 適量

【手順】

- ステーキを1枚ごとにジップロックに入れ、少量のサラダ油を加える。
- 袋から空気をできるだけ抜いてジッパーを閉める。
- 55°Cの湯に袋を沈めて約50分、真空調理する。
- ステーキを袋から取り出し、ペーパータオルで軽く水けを取る。
- 220°Cに熱した油でステーキを揚げる。焼き色がつくまで約30秒。
- 表面がこんがりしたら、網つきのパットに上げて油をきる。
- 溶かした無塩バターをステーキの表面に塗る。
- 塩をたっぷり振る。
- 切り分けて、熱いうちに食べる。

真空調理のステーキはどこを切っても美しいピンク色。
最後に30秒揚げるだけで、見た目このとおり完璧に

MELISSA LEHUTA



しばらく休ませることで熱が浸透する。肉汁が流れ出ずジューシーな仕上がりに

FRED MARIGAUX & LE STUDIO CHADHO / ESTELLE DHO

STEAK ROUND 2

ステーキ対決

誰もがひれ伏す肉料理の王様。焼き加減一つで天国にも地獄にもなる、緊張感溢れる料理だ。フランスが誇る肉職人が“プロの極意”を明かし、米国の天才は「絶対に失敗しない」斬新な調理法を伝授！

イブ=マリ・ル=ブルドネックの 「王道のコート・ド・ブフ」



【材料】

骨付きあばら肉^{※1} 好みの量
牛脂 適量
バター たっぷり^{※2}
塩 適量

※1 リブとして売られているもの

※2 ル=ブルドネックが胸に入っている分量は100g

【手順】

- 肉は焼く30分前には冷蔵庫から出しておく。
- スジを取り除き、脂肪と赤身の間に切り込みを入れる。
- 鉄板に牛脂をひき、まず肉の周囲をさっと焼き固める。
- うっすら焼き色がついたら表面に塩を振る。
- ココット（深めの両手鍋）に移す。
- まんべんなくバターをかけながら焼いていく。
- 焼いた肉をまな板の上に移し、アルミホイルで包む。
- 焼いた時間と同じくらい休ませる。
- 内部まで熱が伝わったら、切り分ける。

“ステーキの味わいは、肉選びにかかっている”

—Yves-Marie Le Bourdonnec



パリのピストロの定番料理といえば、ステーキにフライドポテトのついた「ステーキ・フリット」。ステーキに使われる肉の部位は、ハラミ、リブロース、骨付きあばら肉などさまざまだが、ル=ブルドネックが最も得意とするのは骨付きあばら肉（コート・ド・ブフ）のステーキだ。

あばら肉といえば霜降りをイメージするかもしれないが、白い脂身の多いものが、質の良いあばら肉というわけではない。白い脂身は放牧牛ではなく、屋内飼育の牛につきやすいからだ。

コラーゲンが少なく、脂肪のバランスがとれている肉は、柔らか

くて美味しいステーキになる。ストレスのない自然な環境で牧草を食べて育った牛でなければ、こうした肉質にはならない。

英米式の集約型畜産では、仔牛に成長促進剤を投与し、遺伝子組み換え飼料を食べさせて急激に太らせるので、とても柔らかくて脂がのった肉ができる。しかし、「そんな育てかたをして美味しい肉ができると思うのは幻想です」とル=ブルドネックは嘆く。

質の良い肉かどうかを見極めるには、まず塊からステーキ用の大きさにカットして、まな板の上に縦置きにしてみればよい。もし倒れなければ、理想的な肉質ということになる。