

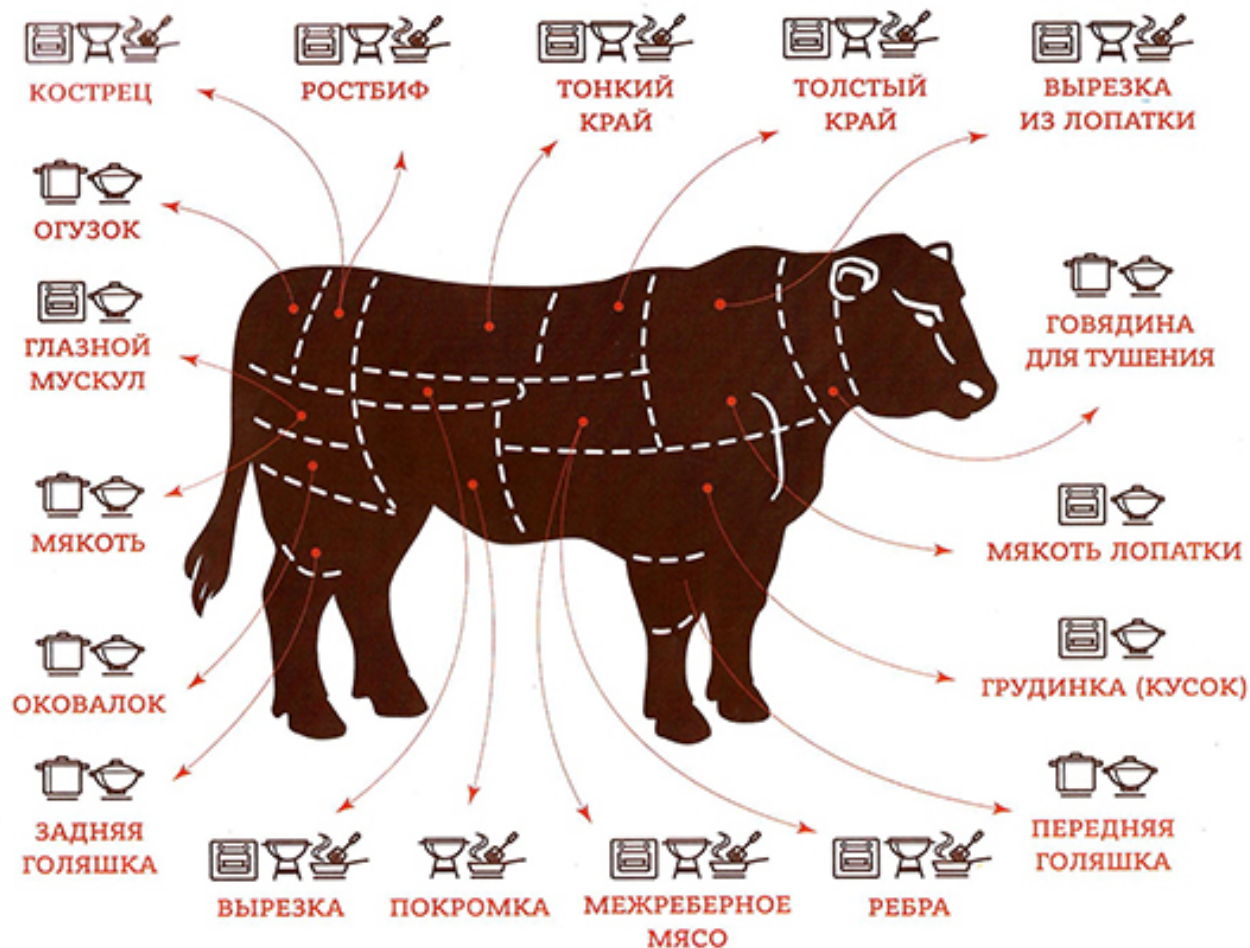
О ГОВЯДИНЕ

Правило №1

Мягкое мясо, т.е. те части туши, те мышцы, которые у животного практически не работают, можно быстро жарить или запекать при высокой температуре.

Правило №2

Натренированные мышцы нужно готовить при низкой температуре и довольно долго.



КАК ЖАРИТЬ?

Самые мягкие, а значит, самые подходящие для быстрого приготовления, жарки отрубы, это всем известные вырезка, толстый и тонкий край, а также менее привычные слуху — кострец, покромка, говяжья лопатка.

Лучшие отрубы для жарения



Толстый край без кости

Он же знаменитый рибай – спинная часть длиннейшей мышцы



Тонкий край

Поясничная часть длиннейшей мышцы. Из этого отруба, если он не снят с кости, делают стейки ти-боун



Кострец

Нижняя часть этого отруба из верхней части задней четвертины говядины лучше всего подходит для жарения



Вырезка

Самый мягкий и самый постный кусок говяжьей туши



Лопатка

При правильной разделке – отличный стейк



Покромка

Мышечный слой, лежащий на поверхности грудореберного отруба

О процессе приготовления:

— Не стоит использовать слишком много жира (масла). Его должно быть столько, чтобы равномерно тонким слоем покрыть либо сковородку, либо сам кусок — тогда мясо не пригорит. Следует учитывать жир и на мясе, он начнет вытапливаться во время жарения. Для тонких и небольших кусков нужно меньше масла, чем для толстых и крупных. Если готовить мясо в панировке (мука, сухари) количество масла придется увеличить.

— Прежде чем положить мясо на сковородку, ее нужно хорошо прогреть. Если попробовать в нескольких сантиметрах над ней подержать руку, захочется быстро ее отдернуть.

— Как часто нужно переворачивать мясо при жарении? Начинаем готовить с достаточно сильного огня и не беспокоим мясо 1-2 минуты — до появления румяной корочки, затем переворачиваем и жарим до получения такого же результата с другой стороны. Для приготовления небольших кусков вполне будут достаточны эти 2 минуты с каждой стороны. Более крупные куски будут готовы на 2/3. Под ними следует немного уменьшить огонь и продолжить приготовление, переворачивая почаще, раз в 30 секунд. Чтобы довести такое мясо до готовности понадобится еще от 2 до 5 минут.

— Для переворачивания нельзя использовать вилку, чтобы не делать лишних дырок, только лопатку или кулинарные щипцы.

— Перед употреблением мясу нужно дать «отдохнуть», положить кусок в тарелку или на деревянную доску и накрыть на несколько минут фольгой. Это нужно, чтобы соки внутри мяса, которые во время соприкосновения с горячей сковородой прилипли к краям, отхлынули бы обратно — и равномерно распределились по всей массе.

Степень прожарки:

В английской терминологии:

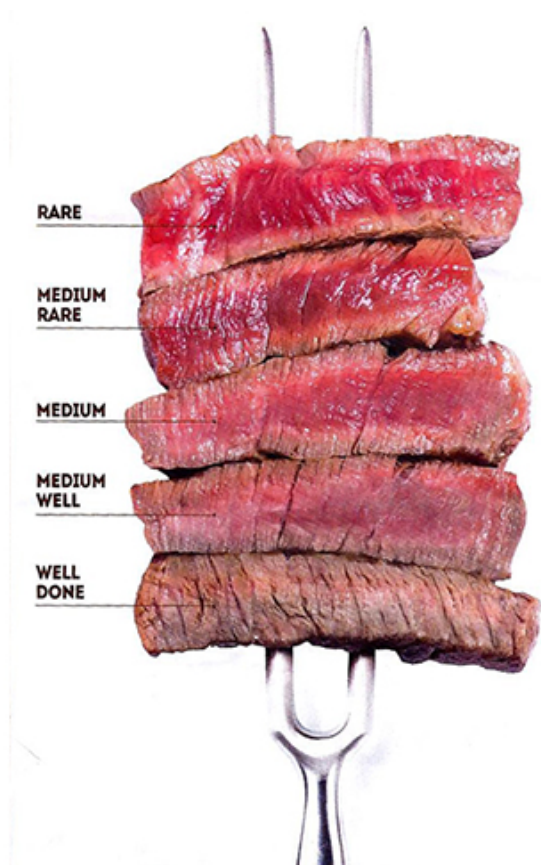
rare — мясо с кровью

medium rare — полусырое мясо, когда внутри мясо нежно-розового цвета и кровавой сок уже не выделяется.

medium — средняя прожарка

medium well — почти прожаренное, когда сок становится прозрачным, а мясо слегка розового цвета.

well done — полная прожарка



Вкусовые качества полностью прожаренного мяса резко падают. Самый верный способ проверить готовность — использовать специальный термометр с щупом.

45 градусов — мясо с кровью

55 градусов — средняя готовность

60-65 градусов — полная прожарка

Но также можно на ощупь. По мере зажаривания мясо становится более упругим, при касании к нему пальцем (см. фото выше):

— мясо с кровью мягкое на ощупь, но уже не такое как абсолютно сырое;

— мясо средней степени прожарки еще более упругое, ямка от нажатия сразу выравнивается;

— полностью готовое мясо упругое, ямка не появляется.

ТУШЕНИЕ

Зная, какие отрубы подходят для тушения, можно отлично сэкономить. Куски предназначенные для долгого томления, изначально довольно жесткие, мускулистые и жилистые, и как правило, стоят гораздо дешевле. Эти «спортивные» части постоянно в работе (шея, ноги, хвост всегда в движении), в них много соединительной ткани и коллагена. Медленное тушение такого мяса приводит к тому, что коллаген постепенно превращается в нежный желатин. Кроме того, оно постепенно расслабляет связи между соединительными волокнами, делая мясо нежным и мягким. Чем медленнее происходит этот процесс, тем лучше. Если увеличить огонь, мясо потеряет свою сочность.

Лучшие отрубы для тушения



Голяшка без кости

Подбедерок, более известный как голяшка, нижняя часть ноги; на задней голяшке мяса больше.



Глазной мускул

Часть наружной стороны бедра, известная еще как «яблочко». Имеет уникальную структуру волокон, на срезе напоминающих мозаику.



Шея

Бескостный отруб от лопатки и до первого позвонка.



Внутренняя часть заднего отруба

Она же огузок, отруб высшего сорта – часть бескостного тазобедренного отруба. Огузок состоит из двух толстых мышц.



Оковалок

Содержит большое количество нежнейшего мяса и небольшое количество жира.



Межреберное мясо

Ребрышки и межреберное мясо — это настоящий деликатес. По вкусу и сочности схожи с премиальным стейком, но гораздо дешевле за счет содержания кости.

О ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

«Тушение» значит варка на самом слабом огне небольших кусков мяса в жидкости при очень медленном кипении (иногда с предварительной обжаркой). При «самом слабом огне» жидкость почти не должна кипеть и точно не должна бурлить. Регулятор конфорки нужно установить на минимально возможное значение.

ВАРКА

Чаще всего мы варим мясо, чтобы получить навар — а само мясо использовать в супе. Для таких целей лучше всего подходят максимально рабочие мышцы — то есть ноги (передние и задние голяшки с их мозговыми костями, оковалок, внутренняя и внешняя части заднего отруба), а также лопатка. Кроме того, очень вкусным получается бульон из говяжьей грудинки с жиром и на кости — да и само сваренное мясо можно отлично использовать как на начинку для пирожков, блинчиков или фарша для

Лучшие отрубы для варки



Оковалок

Это нежное и вкусное мясо получают из бескостного тазобедренного отруба.



Ребра грудинки

Реберная часть находится прямо под спинно-поясничной частью и зачастую набирает мраморность наравне с рибайем.



Лопатка

Любую часть лопатки лучше варить одним большим куском.



Внешняя часть заднего отруба

Наружная сторона бедра — отруб средне-высокой ценности, мясо довольно волокнистое.



Голяшка

Голяшка передняя на кости чаще всего используется для приготовления первых блюд, заливных и студней. В кости содержится много ароматного костного мозга.

О ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

— Основное правило варки мяса: Если в результате главное — само мясо, то класть его нужно в кипящую воду. Так в нем сохранится больше вкуса. Если же варим ради бульона — то наоборот, используем холодную воду. При этом бульон не должен кипеть, лишь слегка побулькивать. Проще говоря, бульон не должен достигать температуры кипения 100 градусов, идеальная температура 80-90 градусов. При бурном кипении бульон получится мутным и гораздо менее вкусным.

— Если мясо на кости, то для лучшего вкуса большую кость нужно разрубить.

— Варить бульон можно раз в несколько недель, затем делить на порции и замораживать. Он прекрасно храниться в холодильнике.

— Овощей и трав в процессе варки должно быть достаточно, иначе на вкус и мяса, и бульона они совсем не повлияют. Часто добавляют лук, морковь, сельдерей.

— Бульон при варке лучше не солить. Солить лучше блюдо, которое будет приготовлено на его основе.

ЗАПЕКАНИЕ

Это отличный способ приготовить сочное мясо с румяной, хрустящей корочкой. Для быстрого запекания при высокой температуре лучше всего подойдут вырезка, коострец, и ростбиф. Для долгого запекания при невысокой температуре — внутренняя часть заднего отруба, грудинка, лопатка.

Лучшие отрубы для запекания



Шея

Бескостный отруб от лопатки и до первого позвонка, требует довольно длительного запекания.



Грудинка

Имеет слоистую структуру с наличием большого количества прослоек жира. Отделяется от первого сегмента грудной кости через реберные хрящи до восьмого ребра. Мышцы (грудная поверхность и глубокая), отделенные от грудной кости, грудных хрящей и нижней трети ребер.



Плечевая часть лопаточного отруба

Плечевая часть имеет не столь нежные волокна, как мякоть лопатки, и требует длительного запекания при низкой температуре.



Ребра грудинки

По вкусу и сочности схожи с премиальным стейком, идеальны для запекания одним куском.



Лопатка

Универсальный отруб, можно запекать как целиком, так и кусочками в соусе.

О ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

— Основное условие успеха в запекании — духовка. Необходимо убедиться, что она разогревается до требуемой температуры и не обманывает. Если жар не дотягивает до 220 градусов, о запеченной корочке лучше забыть.

— Также нужна хорошая посуда для запекания. Идеально — чугунные или керамические формы, они отличаются прекрасной теплопроводностью и равномерным нагреванием.

— Мясо перед запеканием лучше обжарить, чтобы «запечатать» соки и не дать вытечь. Запекаем при температуре 210-230 градусов от 10 до 30 минут, в зависимости от размера куска. При запекании среднего куска при высокой температуре необходимо через 10-30 минут снизить ее до 150 -180 градусов. Чтобы духовка быстрее остыла, можно распахнуть дверцу на 30 -60 секунд. Все зависит от куска, но лучше установить температуру 160 градусов и позволить мясу потомиться подольше. Томление может длиться от нескольких минут до 4 часов (если кусок очень большой). Если кажется, что мясо вот-вот пригорит, его можно накрыть фольгой.

— Мясо после запекания должно «отдохнуть». Этот шаг не стоит пропускать. Накрываем мясо фольгой и оставляем доготовить себя. За счет остаточного тепла кусок доберет еще 4-8 градусов, а соки внутри него равномерно распределяться. Температура мяса тоже выровняется по всей толщине куска.

КАК НУЖНО ХРАНИТЬ ГОВЯДИНУ?

0 — +4 градусов в вакуумной упаковке — не более 25 суток;

0 — +4 градусов в лотках с газовой средой — не более 14 суток;

-18 градусов — 1 год;

-24 градусов — не более 6 месяцев.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВЕЖЕСТЬ МЯСА?

Если мясо находилось в вакуумной упаковке, его качество следует оценивать спустя 15-20 минут после ее вскрытия. Мясо должно «отдышаться» и восстановить цвет. Кисловатого запаха при открытии упаковки пугаться не стоит.

Цвет. Мясо взрослого животного должно быть насыщенного красного цвета, чуть бледнее цвет — у мяса телёнка.

Поверхность. Тонкая бледно-розовая или бледно-красная корочка подсыхания — естественное явление. Не должно быть слизи: если приложить к свежему мясу ладонь, она должна остаться сухой и не липкой.

Запах. Мясо должно обладать приятным, мягким ароматом, резкий или кислый запах говорит об испорченности.

Консистенция. Мясо должно быть упругим, не дряблым и не рыхлым. Продави пальцем небольшую ямку в мясе: если мясо качественное, ямка быстро восполнится.

Жир. Должен быть белым или кремовым, должен крошиться. Жир не должен иметь неприятного запаха. На срезе качественного «мраморного» мяса жир расположен по всей поверхности мелкими прожилками.

Заблуждение. Мы привыкли считать, что парное мясо самое вкусное и полезное, оказывается это не совсем так! До употребления мяса должен пройти процесс вызревания, т.е. оно должно отлежаться в течение определенного времени в специальных камерах, обычно не менее 21 суток при температуре от 2 до 4 градусов. В процессе созревания со временем — под действием естественных ферментов — в мясе происходят сложные биохимические процессы. В результате оно делается гораздо мягче и вкуснее.