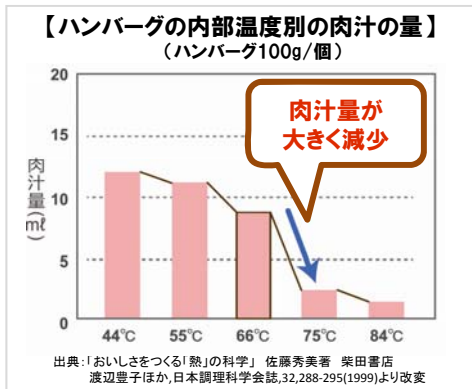




お肉をおいしく、やわらかく焼く秘訣は、  
**“超えてはいけない温度”と“秘密の調味料”にあった？！**  
 ～お肉をおいしく焼くノウハウやコツ「肉焼き絶品ルール」とレシピを紹介～

■ **超えてはダメな温度があった？！** ▶ **お肉の「中心温度が65℃以下」**

★肉焼き大鉄則①：お肉の中心温度が65℃を超えないようにすると、やわらかく焼ける！



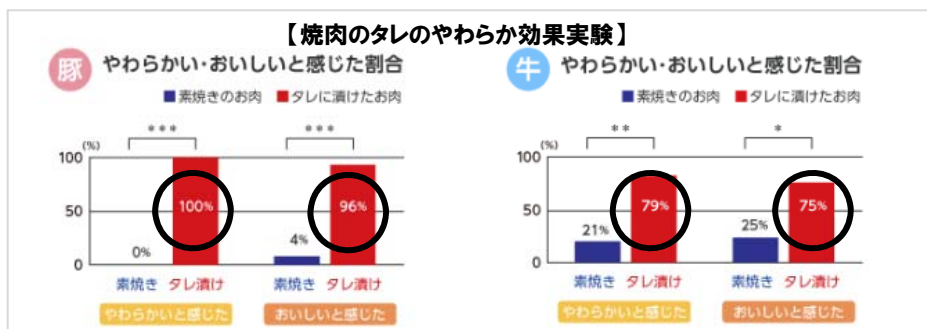
お肉は内部が見えにくいので、つい、よく火を通してしまふ人が多いですが、それは肉汁のうまみを逃してしまうことにつながります。

お肉本来のうまみを存分に味わうには、**中心温度が65℃を超えないようにする**ことがポイント。  
 65℃を超えると、お肉の中にあつたうまみの肉汁がどンドン外に流出して、お肉がかたくなってしまいます。  
 また、中心温度65℃に近づいた目安は、加熱中にお肉表面にうっすらと浮かび上がってきた「肉汁」です。

佐藤秀美先生／学術博士(食物学)

■ **お肉をやわらかくする調味料があった？！** ▶ **「焼肉のタレ(フルーツ入り)」**

★肉焼き大鉄則②：焼肉のタレ(フルーツ入り)に漬けて焼くと、お肉はやわらかく・おいしくなる！



焼肉のタレに漬けたお肉がやわらかくなる理由として、**焼肉のタレに含まれる「糖」「フルーツ」「油」の3成分の作用**が考えられます。

- 「糖」は、親水性(水分子と結びつきやすい性質)があり、お肉の筋組織に浸透すると、お肉の保水性を高めるため、お肉はやわらかく焼き上がります。
- 「フルーツ」は有機酸が多く、お肉は酸性下で保水性が高まります。つまり、**お肉をフルーツに漬けると、その有機酸の作用でお肉がやわらかくなると考えられます。**
- 「油」は、熱くなったフライパンの熱を速やかに肉表面に伝えます。お肉の表面温度が急激に上昇すると、表面組織が緻密になります。こうなると、フライパンの熱はお肉の内部に伝わりにくくなり、内部温度が緩やかに上昇するため「中心温度65℃焼き」を実現しやすくなります。

《本件に関するお問合せ先》

「肉焼き総研」事務局／担当：山田雅庸(まさのぶ)、田中敬一郎 TEL:03-5771-9956/FAX:03-5771-5524

＜参考情報＞

# 「肉焼き絶品ルール」活用レシピで肉焼きを楽しもう！

## ■ かたまり肉も簡単においしく焼ける、肉焼きの“新”スタイル！「でか肉焼き」

肉焼き絶品ルール「中心温度65℃焼き」を使えば、厚さ5cmのかたまり肉でも、自宅のホットプレートなどで簡単においしく焼けます。さらに焼肉のタレを絡めて焼くと、お肉の表面がカリッと、香ばしさもUP！調理時間も15分程度と手軽。お子さんと一緒に調理を楽しめて、さらに食卓で切り分けて、みんなでシェア！見た目も食べ方も盛り上がる肉焼きの新スタイルです。



## ■ 焼肉のタレを“漬けて”焼く「漬け焼き」オリジナルレシピ（\*一部を紹介）



肉焼き総研メンバーである、赤堀博美先生に監修頂き、開発した「漬け焼き」オリジナルレシピを紹介。

＜ポイント＞

- ①焼肉のタレを上手に利用して、タレに漬けてこんで焼くことで、お肉がやわらかく・ジューシーになる。
- ②お肉の大きさによって、漬けこみ時間を変える。

ササッと漬け焼き	じっくり漬け焼き	一晚漬け焼き
<ul style="list-style-type: none"> <li>●からめ、揉みこんで約5～15分以内の漬けこみで焼く方法。</li> <li>●薄切り肉、一口大のお肉に適している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●少し大きめのお肉に味をしみこませるため、約30分～1時間揉みこみ＆漬けて焼く方法。</li> <li>●ステーキなど少し大きめの肉料理に適している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●約6時間～一晚揉みこみ＆漬けて焼く方法。</li> <li>●骨付き肉やかたまり肉など、肉離れをよくするなどの質感を変えたい料理に適している。</li> </ul>

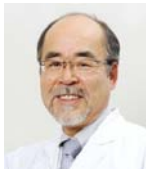
## ■ 「肉焼き総研」概要紹介

●活動目的  
「肉焼き(肉を焼く)料理」に秘められた「おいしさ・楽しさ」をさらに高めるノウハウ・コツ、肉のもつ健康効果の研究とそれらの啓発活動

●活動予定内容:

- ① 肉をおいしく焼くためのノウハウ・コツである「絶品ルール」の研究(情報収集・実験実施)開発
  - ② 肉および、肉焼きメニューに関する消費者動向の調査・発信
  - ③ 肉および、肉焼きメニューに関する研究情報(健康情報など)の調査・発信
  - ④ 肉焼き(料理)に関する各種マスコミセミナーおよびイベントの開催
  - ⑤ 当会WEBサイトを通じた情報発信
- ※今後の検討や環境変化等により変更する場合があります。

●参画メンバー・プロフィール



**鈴木敏郎**

東京農業大学農学部教授 農学部長  
東京農業大学大学院農学研究科農芸化学専攻修了(農学博士)。CSIRO(オーストラリア)食品科学部門食肉研究所へ留学後、東京農業大学応用生物科学部食品加工技術センター教授を経て現職。



**浜内千波**

料理研究家、ファミリークッキングスクール主宰  
大阪成蹊女子短期大学栄養科卒業後、岡松料理研究所へ入所。「家庭料理をちゃんと伝えたい」という思いから、ファミリークッキングスクールを開校、代表取締役役に就く。2012年、「家庭料理をもっともっと研究したい」という思いからファミリークッキングスクール・ラボを開校。



**赤堀博美**

管理栄養士、赤堀料理学園校長  
日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。子供料理教室、男性料理教室、高齢者へのユニバーサルフードの開発など多方面で活躍。また、フードコーディネーターとしてテレビの料理番組、ドラマ、CMを担当。管理栄養士として栄養指導、講演で日本各地を回っている。



**佐藤秀美**

学術博士(食物学)、日本獣医生命科学大学非常勤講師  
横浜国立大学卒業後、企業で調理機器の研究開発に従事。その後、お茶の水女子大学大学院修士課程、博士課程を修了。専門は食物学。大学で非常勤講師を務めるかわら、東京栄養食糧専門学校を卒業し、栄養士免許を取得。



「肉焼き総研」WEBサイト  
<http://nikuyakisoken.jp>

《本件に関するお問合せ先》

「肉焼き総研」事務局／担当:山田雅庸(まさのぶ)、田中敬一郎 TEL:03-5771-9956/FAX:03-5771-5524



## ＜参考情報＞

### 今年の夏、肉焼きをマスターしよう！

「肉焼き(肉を焼く)料理」に秘められた「おいしさ・楽しさ」に関する情報を伝えていく研究所『肉焼き総研』WEBサイト 2013年5月22日オープン！

## 2013年5月『肉焼き総研』誕生！

2013年5月22日、「肉焼き(肉を焼く)料理」に秘められた「おいしさ・楽しさ」をさらに高めるノウハウ・コツ、そして肉のもつ健康効果を研究し、それらの啓発活動を進めることを目的とした「肉焼き総研」が「肉焼き」に関する様々な情報発信の一環として、WEBサイトをオープンいたしました。



### 『肉焼き総研』ウェブサイト 概要

ウェブサイト名: 肉焼き総研  
URL: <http://nikuyakisoken.jp>  
オープン日: 2013年5月22日(水)  
対応端末: PC (\*スマートフォン後日対応予定)

### 「肉焼き(肉を焼く)料理」に秘められた「おいしさ・楽しさ」情報を発信しています。

「肉焼き絶品ルール」「秘伝技」といった肉をおいしく焼くためのコツや鉄則、それから肉焼き絶品ルールや秘伝技を活用した肉焼き料理のレシピ紹介、専門家や著名人による研究レポートやインタビュー紹介。

『肉焼き総研』では、肉をおいしく焼くコツやノウハウなど様々な情報を続々発信中！！

情報①

### 「肉焼き絶品ルール」動画公開中！

#### ひっくり返すタイミングがわかる「65℃焼き」やシズル感たっぷりの「でか肉焼き」

中心温度65℃焼きのポイントは肉汁ひっくり返すタイミングも紹介！



厚さ5cmのかたまり肉をホットプレートで焼くコツを紹介！



情報②

### 肉の焼き方、漬け焼き効果を分析

中心温度65℃焼きの秘密や、やわらか比較を科学的に紹介



情報③

### プロが開発！オリジナルレシピ紹介

食の専門家の先生が「肉焼き総研」オリジナルレシピを紹介

冷めてもふっくらしたお肉を食べられる料理や、家族で楽しめる肉焼き料理「浜内式絶品レシピ」をご紹介します。



浜内千波先生

焼肉のタレを上手に使った、タレに漬けた「漬け焼きレシピ」をご紹介します。



赤堀博美先生

《本件に関するお問合せ先》

「肉焼き総研」事務局／担当: 山田雅庸(まさのぶ)、田中敬一郎 TEL: 03-5771-9956 / FAX: 03-5771-5524