



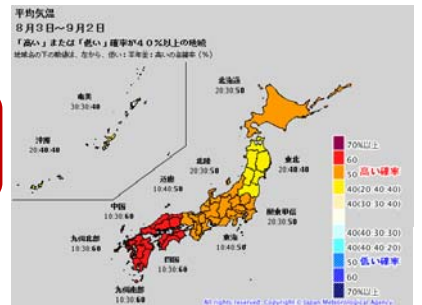
■ 8月は列島猛暑！夏バテ対策にお肉が効く！

気象庁は、8月1日に1ヶ月予報を発表。  
先週末から40度を超える地域が出るなど、全国的に予想を上回る  
猛暑で日本全国すでに夏バテ状態！  
夏バテに効く食べ物を知って、元気に乗り切りましょう！

●夏バテに効く食べ物を専門家に聞いてみた！

→疲れ知らずでいたいなら、「お肉」の良質なタンパク質がいい！？

暑い夏でもおいしくお肉  
を食べる「肉焼き料理」  
を次項で紹介



仲 眞美子先生／医学博士・医療法人社団 英会 川崎南部病院 健康管理センター所長



- 必須アミノ酸のバランス・量とも優れている肉は、活力やスタミナを生み、抗疲労作用もあるとされています。
- 特におすすめなのが豚肉。ごはんや麺、パンなどの炭水化物(糖質)をエネルギーに変換するための、ビタミンB1が豊富です。暑い夏でも、いつもの食事に豚肉を上手にとり入れれば、スタミナUP・疲労回復にもつながります。

■ 8月29日「焼肉の日」！夏バテ解消に“おいしく”“やわらかく”お肉を焼く方法を紹介

夏バテ解消のための「お肉料理」！食べるならもちろんおいしく頂きたいものです。そこで、肉焼き総研が提唱する「肉焼き絶品ルール」(数ある調理技法から厳選した、家庭でも簡単に実践できる肉焼きのコツや技)の中から、お肉を“おいしく”“やわらかく”焼くポイントをご紹介します。

●加熱調理科学の専門家に、おいしく焼くポイントを聞いてみた！

→1番のポイントは、焼肉のタレ(フルーツ入り)を使うこと！？

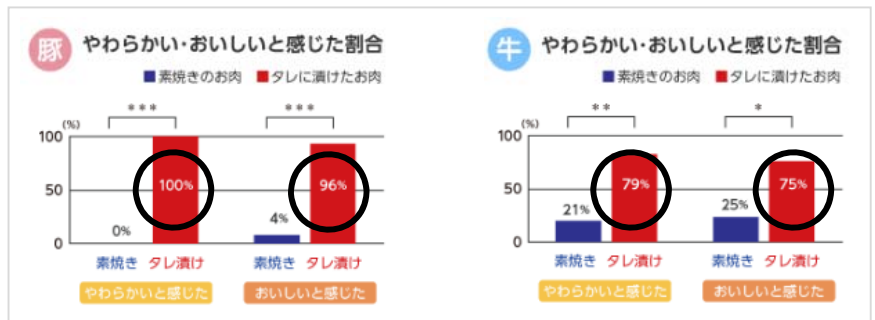


佐藤 秀美先生／肉焼き総研メンバー、学術博士(食物学)・日本獣医生命科学大学非常勤講師

- お肉をおいしく焼くポイントは、①事前の漬けタレ②中心温度65℃以下で焼く③焼いた後に“休ませる”。
- 特に、お肉を焼肉のタレに漬けて焼くとやわらかく、表面はタレの効果で香ばしい焼き色となり、カリっとした食感、そして内部はしっとりジューシーに仕上がります。

【焼肉のタレのやわらか実験結果】

実際に豚ロースと牛もも肉を使って、「焼肉のタレに漬けたお肉」と「漬けずにそのまま焼いたお肉(素焼き)」で食べ比べ実験を実施いたしました。  
結果、豚肉・牛肉どちらのお肉の場合でも、焼肉のタレ(フルーツ入り)を使った方がやわらかく、おいしく感じられるということがわかりました。  
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。(監修:佐藤先生)



★参考情報／9月16日「敬老の日」“元気”に長く生きる秘訣は、肉のタンパク質にあった！？(監修:仲 眞美子先生)

→高齢者に特に必要とされるのが、血液中のタンパク質「アルブミン」です。アルブミンは、血液や筋肉など身体中に広く分布していて、細胞の働きを助ける機能があり、細胞の再生や修復に欠かせません。その数値は老化の指標ともいわれており、実際にアルブミンの数値が高いほど、死亡率や要介護リスクが低くなることが明らかになっています。肉のタンパク質には、アルブミンが豊富に含まれており、肉を習慣的に食べ続けることが、元気に長く生きる秘訣であるといえます。

9月16日「敬老の日」は、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に“おいしく”“やわらかい”肉焼き料理を楽しんでみては！

# 肉焼き総研がおすすめする 夏向け「肉焼き料理」を紹介

## ■ 焼肉のタレに“漬けて”焼く「漬け焼き」オリジナルレシピを紹介

\*詳細は、肉焼き総研HPをご参照下さい  
(<http://nikuyakisoken.jp/>)



赤堀 博美先生 / 肉焼き総研メンバー、管理栄養士・赤堀料理学園校長

<ポイント>

- ①焼肉のタレを上手に利用しましょう！タレに漬けこんで焼くだけで、お肉がやわらかく・ジューシーになります。
- ②お肉の大きさによって、漬けこみ時間を変えることが重要です。

### 味わいチャーシュー

- 一晩漬けておいて焼くだけで、やわらかくジューシーなチャーシューが失敗なくできる。
- 本格的チャーシューが、オーブントースターで簡単に作れる。



### コク旨！ジューシーチキン

- 5～15分程度漬けて焼くだけで、ジューシーに香ばしく焼き上がる。
- 焼肉のタレの効果で香ばしい焼き目がつき、冷めてもおいしいのでお弁当にも便利。
- 皮から出る脂と、マヨネーズの油分で、油をひく必要がない。



## ■ 夏といえば、バーベキュー。バーベキューといえば、気分が盛り上がる“かたまり肉”！

バーベキューはみんなでワイワイ楽しめる夏のイベント！最近、都内では“手ぶら”で行けるバーベキュー施設が増え、より身近に楽しめるようになってきました。今年はみんなで焼いて盛り上がる大きな“かたまり肉”も流行の兆し。そこで肉焼き総研では、“かたまり肉”をおいしく焼く方法も紹介します！

### ●加熱調理科学の専門家／佐藤秀美先生においしく焼くコツを聞いてみた！

→コツは、「肉汁」「焼肉のタレ(フルーツ入り)」をからめる「焼いた後に“休ませる”」!?

### 「でか肉焼きBBQの作り方」ポイントを紹介 \*詳細は、肉焼き総研HPをご参照下さい(<http://nikuyakisoken.jp/>)



まず、表・裏を約7分ずつ加熱  
再び、表・裏を約5分ずつ加熱



★コツ①  
汁がにじみでてくる！  
→お肉をやわらかく仕上げ  
るには、お肉の中心温度が  
65℃を超えないことがポイ  
ント。目安は、お肉の側面に  
うっすらと浮かび上がる肉  
汁です。



★コツ②  
タレをお肉全体にからめる！  
→焼肉のタレ(フルーツ入り)  
をからめて焼くと、フルーツに  
含まれるペクチンと糖分に  
よってお肉の表面がカリッと  
仕上がりに、香ばしさが加わる。



★コツ③  
網からおろして、粗熱が取れるま  
で(10分程度)置いてからカット！  
→お肉を休ませることで、お肉内  
部の温度を均一にし、肉汁の流  
出を抑え、お肉全体に肉汁を行  
きわたらせるようにする。



完成！  
表面は香ばしく、中は  
ジューシーな仕上がりに

ご取材  
調整可能

## ■ 肉焼きトレンド情報／お店でも「肉焼き絶品ルール」を味わえる!?

### ●都内の「肉焼き絶品ルール実践店舗」にて、肉焼き絶品ルールで調理したお肉料理を提供中！(期間:8月7日～9月30日)

肉焼き総研は、“お肉はちょっとした焼き方一つでおいくなる”事を、多くの方に知って頂くために、都内の「肉焼き絶品ルール実践店舗」にて、肉焼き絶品ルールで調理したお肉料理を8月7日(水)から9月30日(月)まで期間限定で提供しております。



(港区東新橋)



(渋谷区恵比寿)