



「肉焼き総研」WEB サイト新着情報
佐藤秀美先生が監修した豚のかたまり肉や鶏むね肉を使った
「漬け焼き」レシピ2品を3月31日（月）から公開！
やわらかお肉の秘訣は、“フルーツ入り焼肉のタレ”
～お手頃なお肉もおいしくやわらかく焼ける方法をご紹介します～

肉焼き総研（所長：鈴木敏郎 東京農業大学農学部教授 農学部長）は、佐藤秀美先生（学術博士（食物学））監修による「漬け焼き」レシピ2品を3月31日（月）にWEBサイト・スマートフォンにて公開いたします。

今回紹介する「漬け焼き」レシピは、固くなりがちな豚のかたまり肉を使った「肉汁たっぷりローストポーク&生姜焼風アレンジ」と、パサつきがちな鶏むね肉を使った「鶏むね肉のしっとりジューシー65℃焼き&カリカリ皮焼き」です。

■ 今年のお肉トレンドは「漬け焼き」

4月1日（火）からの消費税増税に伴い、食費における節約意識が高まる事が予想されます。そこで、お手頃なお肉を上手に調理する方法、その名も「漬け焼き」を肉焼き総研から提案いたします。

「漬け焼き」とは、お肉を焼肉のタレ（フルーツ入り）に漬けて揉みこみ、調理する事によって、お肉のやわらかさとおいしさを引き出す方法です。

ここで大きなポイントとなってくるのが、タレにフルーツがより多く入っている事です。フルーツの持つ有機酸の作用によってお肉がやわらかくなり、加熱したときにパサパサしたり固くなる心配がありません。

■ 新「漬け焼き」レシピ紹介

□肉汁たっぷりローストポーク&生姜焼風アレンジ

- ・一見難しそうなローストポークを簡単に美味しくさせるコツと、更にそのローストポークを使用した生姜焼き風アレンジレシピを紹介します。

□鶏むね肉のしっとりジューシー65℃焼き&カリカリ皮焼き

- ・お手頃価格だけれどパサつきがちな鶏むね肉をジューシーに仕上げる方法と、鶏皮を焼いてカリカリにするおやつに丁度良いレシピを紹介します。



<肉汁たっぷりローストポーク&生姜焼風アレンジ>



<鶏むね肉のしっとりジューシー65℃焼き&カリカリ皮焼き>

<肉汁たっぷりローストポーク>



- 調理時間 : 30分
※漬け時間、最後にお肉を置いておく時間をのぞく
- 漬け時間 : 約1時間
- 材料 (4人分)
 - ・豚のかたまり肉約450g
 - ・焼肉のタレ1/2カップ

○ 作り方

- ① ビニール袋に豚肉と焼肉のタレを入れてよくもみこみ、約1時間漬けておく。
- ② オープントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、お肉を袋から出して、15分焼く。途中で表面が焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる。その後、裏返してさらに15分、計30分を目安に焼く。*1
- ③ オープントースターからお肉を取り出し、20~30分*2 置いておく。
 - *1 計30分の焼き時間は消費電力が1200Wの場合。それより電力が低い場合には、焼き時間を2-3分長くする。また、お肉の最も厚い部分が5cm以上であれば、裏返した後の焼き時間を5~10分延長する。
 - *2 置く時間はお肉の厚さによって調整する。最も厚い部分が5cm以下であれば約20分、それ以上の場合は約30分が目安
 - ※お好みで①の漬けダレをフライパンで煮詰め、ソースとして活用も可能。

ポイント

- ・温度管理が簡単なオーブントースターで焼くから、肉汁のうまみたっぷりの中心温度「65℃焼き」が可能。
- ・ローストポークは、ストックやアレンジとしても活躍。生姜焼き風のアレンジすれば、よりやわらかくジューシーな味を堪能できる。

<生姜焼風アレンジ>



- 調理時間 : 10分
- 材料 (4人分)
 - ・ローストポーク約400g
 - ・玉ねぎ大1個
 - ・焼肉のタレ1/2カップ強

※焼肉のタレは、ローストポークの漬けダレを煮詰めたものを利用も可

 - ・おろし生姜大さじ1
 - ・油小さじ2

○ 作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、横1cm幅程度に切りそろえる。お肉は厚さ5mm位の薄切りにする。焼肉のタレとおろし生姜を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を入れて中強火にし、スライスした玉ねぎを入れ、玉ねぎの端に透明感が出てくるまで炒める。
- ③ 生姜を混ぜた焼肉のタレをフライパンに入れ、水分を飛ばしながら、玉ねぎが半透明になるまで炒める。
- ④ フライパンにお肉を入れ、玉ねぎと絡めるようにさっと炒め合わせる。*1。
 - *1 お肉の中心温度が65℃以上にならないよう、温める程度に炒める。

<鶏むね肉のしっとりジューシー65℃焼き>



- 調理時間 : 10分
- 材料 (4人分)
 - ・鶏むね肉 2枚 (約400g)
 - ・焼肉のタレ 1/3カップ弱
 - ・油 適宜

○ 作り方

- ① 鶏肉の皮をとり、お肉の厚さ1~1.5cmになるよう、斜めそぎ切りにする。^{*1}
- ② 鶏肉に焼肉のタレをかけてさっと混ぜ合わせたら、油を入れたフライパンに入れ、中強火で焼き色をつける。裏面に香ばしい焼き色がついたら裏返すタイミング。^{*2}
- ③ フライパンから肉を取り出し、2~3分置いておく。
 - *1皮は後で焼くために捨てずにおく。
 - *2表と裏の焼き時間は合わせて1~2分程度が目安。

ポイント

- ・焼肉のタレをかけた鶏肉の場合、裏面に香ばしい焼き色がついたタイミングでお肉を裏返すと、しっとりジューシーな中心温度「65℃焼き」で焼き上げることができる。
- ・鶏肉は肌の再生を促すビタミンAが豊富。つけあわせに、抗酸化作用のある大豆イソフラボンを含んだ豆腐、ビタミンA・C・Eが豊富な赤パプリカ、ブロッコリーを選ぶと、肌も大喜びのメニューに変身。

<カリカリ皮焼き>



- 調理時間 : 5分
- 材料
 - ・鶏肉の皮 適量
 - ・油 適量

○ 作り方

- ① 鶏肉の皮を幅約1cm、長さ約3cmに切り、フライパンに油を少し入れ、中火で炒める。
- ② 皮から脂が出てきたら、キッチンペーパーでふき取り、カリカリになるまで炒める。

【魚焼グリルを使う場合】

- ① 鶏肉の皮に包丁で3~4か所、切れ目を入れて魚焼きグリル(弱火)で、カリカリになるまで焼く。
*グリル庫内は温度ムラがあるので焼きムラが生じる。焼きムラを防ぐために、焼いている途中で皮を裏返したり、置く位置を変える。※調理時間:10分

ポイント

コラーゲンいっぱいの皮を上手に焼いてカロリーダウン。カリカリ食感も楽しめる。

■「肉焼き総研」WEB サイト概要

WEB サイト名 : 肉焼き総研
サイト 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

主なコンテンツ :

・絶品ルール

100を超える調理技法から、家庭でも簡単に実践できる肉焼きのコツや技を、「下準備編」、「焼き方編」、「食べ方編」で紹介。

・秘伝技

ご家庭でも簡単に実践できる、ちょっとした工夫でいつものお肉がおいしくなる「秘伝技」として“漬け技”(焼肉のタレに漬けて焼く)、“かけ技・からめ技”(焼肉のタレをからめて焼く)を紹介。

・絶品レシピ

肉焼き絶品ルールや秘伝技を手軽に楽しめるレシピとして、みんなで楽しめる「でか肉焼き」、赤堀博美先生監修「漬け焼き」、浜内千波先生監修「浜内式絶品レシピ」を紹介。

・インタビュー／レポート

食の専門家や著名人による研究レポートやインタビューを紹介。

・動画

中心温度65℃焼き、でか肉焼き、素焼き・漬け焼き比較を紹介。

【肉焼き総研 概要】

- 名称 : 肉焼き総研
- 設立日 : 2013年5月22日
- 活動目的 : 「肉焼き(お肉を焼く)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、お肉のもつ健康効果の研究とそれらの啓発活動

- 参画メンバー : 鈴木 敏郎先生(東京農業大学農学部教授 農学部長)
浜内 千波先生(料理研究家、ファミリークッキングスクール主宰)
赤堀 博美先生(管理栄養士、赤堀料理学園校長)
佐藤 秀美先生(学術博士(食物学)、日本獣医生命科学大学非常勤講師)

- 活動予定内容 : ① お肉をおいしく焼くためのノウハウ・コツである「肉焼き絶品ルール」の研究(情報収集・実験実施)開発
② お肉および、肉焼き料理に関する消費者動向の調査・発信
③ お肉および、肉焼き料理に関する研究情報(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

- URL : <http://nikuyakisoken.jp>

- 協賛 : エバラ食品工業株式会社

《本件に関するお問合せ先》

「肉焼き総研」事務局/担当 : 藤田芽生(めい)、山田雅庸(まさのぶ)

TEL : 03-5771-9956 / FAX : 03-5771-5524

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