

《増税に負けない！鶏肉調理術！》

主婦のお悩みスッキリ解消！ その秘訣は“漬け焼き”にアリ！

～お手頃価格、みんなの味方の鶏肉。パサつきがちな鶏肉をおいしく焼ける方法を紹介～

4月からの消費税増税で、外食よりも内食(ウチシヨク)で節約したいという主婦の声が増えてきました。牛肉を食べたいけど、今日は節約して、鶏肉に…なんてご家庭も多いはず。2013年話題となった“中心温度65℃焼き”を提唱し、一大ムーブメントを巻き起こした『肉焼き総研』では、そんな鶏肉をいつもよりおいしく、ジューシーにする秘伝の技、“漬け焼き”をご紹介します。

■ 増税対策は、やはり“食費”から！ 今後、「内食(ウチシヨク)」が増えること、必至！

損保ジャパン・ディー・アイ・ワイ生命保険が行ったアンケート調査によると、4月からの消費税増税が家計や消費生活に影響があると考えている人は全体の88.2%にあがりました。また、**増税対策として食費の節約を意識している人のうち、6割以上が今後強化したいこととして「できるだけ家で料理を作って食べる」と回答**するなど、外食をなるべく控え、内食を増やす傾向が浮き彫りとなりました。



【出典：損保ジャパン・ディー・アイ・ワイ生命保険】

■ 増税後は、安くてヘルシーな“鶏むね肉”が、食卓に急増！？

2014年2月のクックパッドが調査したアンケートによると、**食費の節約のために活用したい食材として、「もやし」、「豆腐」、「鶏むね肉」が上がりました。**その理由として、価格が安定的かつ安く、料理のバリエーションが豊富な食材であることが考えられます。

また、鶏肉に関しては、2013年度の家計消費量が前年同期を9.7%上回っているなど、消費者の経済的志向を受けて消費が伸びています。(総務省調査)

鶏むね肉には、アンセリンとカルボシンというイミダゾールジペプチドが豊富に含まれており、**抗酸化作用や抗疲労効果**をもっています。(日本予防医療)

食費の節約のために活用したい！食材ベスト5

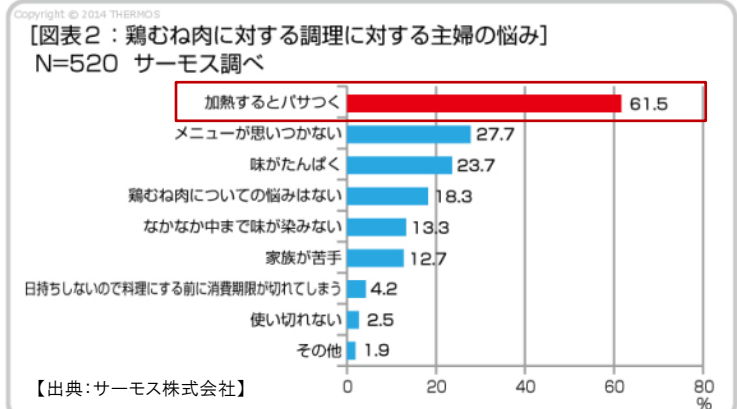
- 1位 もやし
- 2位 豆腐
- 3位 鶏むね肉
- 4位 たまご
- 5位 白菜

【出典：クックパッド】

■ 6割以上の主婦が悩む！“鶏むね肉の悩み”、第一位は「加熱するとパサつく」こと！

鶏むね肉は、その疲労回復効果やヘルシーさから、注目が集まっている食材ですが、おいしく調理するのが難しい食材としても有名です。

サーモス株式会社が、20～60代の520名の子婦を対象にWebで調査したところ、**主婦の約6割が、鶏むね肉に対する悩みとして、「加熱するとパサつく」ことを挙げており、パサつきがちな鶏肉を「美味しく、ジューシーに調理する」ことが、増税後の食卓を、節約しながらも華やかに保つキーワード**と言えそうです。



■ 主婦の悩み解消！ お肉が柔らかく、ジューシーになる“漬け焼き”とは！？

“漬け焼き”とは、お肉を焼肉のタレ(フルーツ入り)に漬けて、もみこんでから焼くという調理方法です。この“漬け焼き”をすることによって、何も漬けずに焼いた時よりもしっとりとしてやわらかくおいしいお肉をお楽しみいただくことができます。

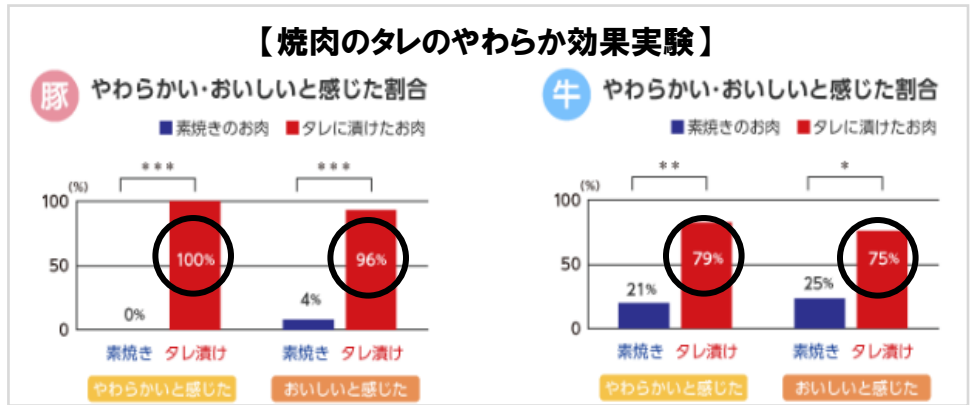
加熱するとパサついてしまうから調理が難しい、といった鶏むね肉も“漬け焼き”をすることによって、しっとりやわらかくそして簡単に調理をすることができ、主婦の悩みを解消します。

お肉が、しっとりジューシーに！“漬け焼き”の秘密とは？

肉焼き総研おすすめの鶏肉レシピを紹介

■いつものお肉が、しっとりジューシーにやわらかく・おいしくなる“漬け焼き”の秘密とは？

素焼き(何も漬けずに焼く)のお肉と、焼肉のタレ(フルーツ入り)に漬けて・もみこんでから焼いたお肉の「やわらかさ」と「おいしさ」の比較実験をしました。その結果、豚肉・牛肉どちらのお肉の場合でも、大きく差をつけて焼肉のタレ(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(右のグラフ参照)。



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しやすくなります。



佐藤秀美先生
学術博士(食物学)

■肉焼き総研／おすすめレシピ

レシピ①「鶏むね肉のしっとりジューシー65℃焼き」／バサつきがちな鶏むね肉も中心温度65℃焼きで「しっとりジューシー」を実現！



- 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。
 - 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。
※表と裏の焼き時間は合わせて1~2分程度が目安。
 - 3 フライパンから肉を取り出し、2~3分置いておく。

レシピ②やわらか鶏もも焼き／一晩じっくり漬けておくことで、やわらかジューシーなローストチキンが失敗なくできる！



- 調理時間：25分
※漬け時間、最初にお肉を置いておく時間をのぞく
- 材料(4人分)
 - ・骨付き鶏もも肉……4本(約300g)
 - ・焼肉のタレ……2カップ(約400g)
 - ・牛乳……1カップ
 - ・ジャム……大さじ1
(いちご、アプリコット、マンゴーのいずれか)
 - ・水……1/2カップ
 - ・油……適量

- 作り方
 - 1 骨付き鶏もも肉は味がしみこむように、骨に沿って切り込みを入れる。
 - 2 ビニール袋に鶏肉、焼肉のタレ・牛乳・ジャムを入れてなじませ、冷蔵庫で一晩漬けておく。
 - 3 焼く30分ほど前に冷蔵庫から出し、室温に戻しておく。
 - 4 フライパンに油を入れ、強火でよく熱し、汁気を切った1の鶏2本ずつを、皮目を下にして表面にこんがり焼き色が付くように焼き、裏返して軽く焼く。
※フライパンに出てきた余分な油をキッチンペーパーなどでとると、キレイな焼き色がつく。
 - 5 水1/4カップを加えて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。(大きさによって10~15分)
 - 6 最後に、強火で水分を飛ばして皮面をカリッと仕上げる。
 - 7 残りの2本も同様に焼く。漬けたタレは、好みで煮詰めてかけてもよい。

肉焼き総研がおすすめする お肉をおいしく焼く「肉焼き絶品ルール」を紹介

■【参考】焼き方編：お肉の「中心温度が65℃を超えない」、焼く前に「室温に戻す」がポイント

■中心温度“65℃焼き”

【ハンバーグの内部温度別の肉汁の量】
(ハンバーグ100g/個)



出典：「おいしさをつくる「熱」の科学」佐藤秀美著 柴田書店
渡辺豊子ほか、日本調理科学会誌、32、288-295(1999)より改変



加熱により、肉汁がうっすら浮かび上がったタイミングでひっくり返す。裏面も肉汁が浮かび上がったらひっくり返す。これが、中心温度65℃焼き。



お肉は内部が見えにくいので、つい、よく火を通してしまおう人が多いですが、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とんとん外に流出して、お肉がかたくなってしまいます。中心温度65℃以下に焼く方法は、**お肉の表面の「肉汁」がポイント**です。お肉の表面に「肉汁」が浮かび上がったタイミングでひっくり返し、裏面も同様に肉汁が出たタイミングでひっくり返すとおいしくできます。

■火の通りを均一にするために、焼く前に“室温”に戻す

冷蔵・冷凍したお肉は、焼く前に室温に戻しておくことがおいしく焼くコツです。室温に戻すことで、お肉の外と内の温度差がなくなり、火が均一に通ります。

【お肉が室温に戻るまでのタイミング(目安)】

- ・ステーキ肉などの大きなお肉なら、冷蔵庫から出して30分位が目安です。
- ・挽き肉などはすぐに室温に戻るなので、下味を付けた後は、こまめに冷蔵庫に戻しましょう。



■厚切り肉の肉汁を存分に味わうために、“休ませて”からカット

ステーキ肉・かたまり肉といった大きなお肉のジューシーさを堪能するには、カットのタイミングがとても大切です。お肉を休ませることで、肉内部の温度を均一にし、肉汁の流出を抑え、お肉全体に肉汁が行きわたります。少し時間を置いてお肉を落ち着かせてから、ナイフを入れましょう。アラ熱が取れ、お肉の表面が手で触れる位の熱さに下がるまで待つのがベストです。

【焼き上がってからカットまでのタイミング(目安)】

- ・ローストビーフの場合・・・焼き上がってから30分程度
 - ・ステーキなど大きめのお肉の場合・・・キッチンから食卓にサーブする時間だけ置けばOK。
- ※そのほか、お肉を焼いたその時間と同じだけ待ってからカットするのがちょうど良いとも言われている。

