

2014年、注目は“漬け焼き”

肉焼き料理をやわらかく、おいしくする『秘伝技』教えます！

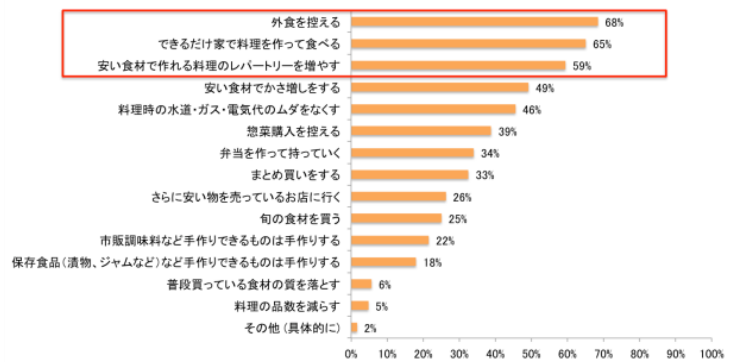
～ちょっとした工夫で固くなりがちな肉をおいしく焼ける、自宅のできるプロの技を紹介～

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』。今年も、いつものお肉をやわらかく且つおいしくする秘伝の技である、お肉を焼肉のタレに漬けこみ調理する“漬け焼き”をご紹介します。

4月からの消費税増税で、外食よりも家食（ウチシヨク）をして節約したいという主婦の声が増えてきた一方、春はなにかと祝い事が多くお金のかかる季節。今年も秘伝の技「漬け焼き」でお肉料理をつくり、家族や友達とお祝いしませんか？

■“漬け焼き”に注目しているワケ：増税で“ウチシヨク”傾向・安いお肉購入が増える！

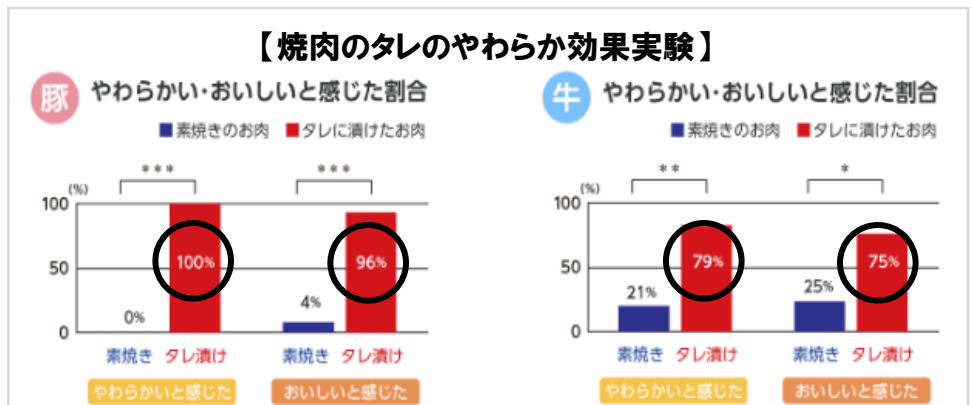
損保ジャパン・ディー・アイ・ワイ生命保険のアンケート調査によると、4月からの消費増税は家計や消費生活に影響があると考えている人は全体の88.2%にあがりました。増税対策として**食費の節約を意識している人のうち、6割以上が今後強化したいこととして「できるだけ家で料理を作って食べる」と回答し、外食をなるべく控え、家食を増やすといった考え方の傾向が見られました。また、家庭での調理において、できるだけ価格の安い食材で作れる料理のレパートリーを増やす人も多いといった結果となりました。**さて、お手頃なお肉は家庭の味方ですが、調理するとバサついてしまう、固くなってしまふといった悩みが多くみられます。そういった悩みを解決する簡単な方法が“漬け焼き”です。



ダイエットに効果的な低脂肪高たんぱくの鶏のむね肉やささみは、脂肪がほとんど無いため、少しでも焼き過ぎるとバサついてしまうのが難点。けれども、焼肉のタレをもみこんで焼けば、表面にはタレの効果で香ばしい焼き色とカリっとした食感が備わり、内部はしっとりジューシーに仕上がります。（参照：肉焼き総研／佐藤秀美先生特別コラムより抜粋）

■いつものお肉が、ふっくら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）

肉焼き総研がおすすめする 「肉焼き絶品ルール」活用レシピ紹介 ～漬け焼き篇～

■ 焼肉のタレを“漬けて”焼く「漬け焼き」オリジナルレシピ

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。



赤堀博美
赤堀料理学園校長

一晚漬け焼き／味わいチャーシュー

- 一晚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。



調理時間 50分

※漬け時間、最初にお肉を出しておく時間をのぞく

漬け時間 一晚

作ったチャーシューを
アレンジ！



チャーシュー
ラーメン

チャーシュー丼

一晚漬け焼き／漬け焼きローストビーフ

- 一晚じっくり漬けこむことで、やわらかくジューシーなローストビーフが失敗なくできる。
- 焼肉のタレを使うと、ローストビーフの複雑な味付けが簡単！
- フライパンで手軽に本格的ローストビーフが焼き上がる。



調理時間 25分

※漬け時間、最初・最後にお肉を置いておく時間をのぞく

漬け時間 一晚

作ったローストビーフを
アレンジ！



チャーハン

サンドイッチ

ササッと漬け焼き／コク旨！ジューシーチキン

- からめ、揉みこんで約5～15分以内の漬けこみで焼く方法。
- 薄切り肉、一口大のお肉に適している。



じっくり漬け焼き／やわらか漬け焼きステーキ

- 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＆漬けてこんで焼く方法。
- ステーキなど少し大きめの肉料理に適している。



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」、焼き前に「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どんどん外に流出して、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。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、お肉全体に肉汁を行きわたらせるように、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。

