

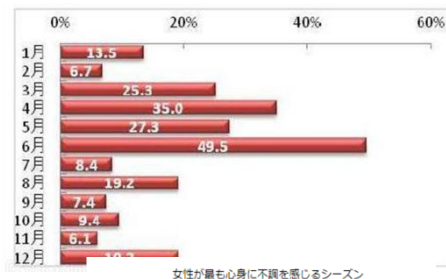
## 《6月は女性の体調不良が多い季節!?》 雨の日は肉を食べて憂鬱な梅雨をのりきろう！ 簡単調理で美味しいお肉。肉焼き総研おすすめ“漬け焼き”とは?!

6月といえば紫陽花のきれいな梅雨の季節。梅雨前線の影響により、じめじめとした日が長期間続きます。ここ数年梅雨の時期が遅くなる傾向があるようで、今年2014年の梅雨入りも例外なく少し遅めになると気象庁が発表しています。梅雨の季節に感じる女性の疲労感や心身の不調。これらの原因は、タンパク質が不足しているからかもしれません。肉焼き総研から、日々の生活で上手にお肉を取り入れる方法をご紹介します。

### ■ 女性に調査！1年で最も体調不良が多い季節は、やっぱり6月!?

梅雨は、常に雨が降る影響から精神的にストレスを感じ不安定になる人も少なくはないのではないのでしょうか。2013年6月にドコモ・ヘルスケアが行った『女性の体調管理や体調不良による影響』に関するインターネット意識調査では、「1年の中でもっとも心身の不調を感じることが多いシーズンは6月である」と400人中49.5%の女性が解答する結果となりました。『不調を感じやすい天気』については、「曇りの日」が47.8%で「雨の日」は43%という、まさに梅雨の時期を表す天候を解答する人が多い結果となりました。

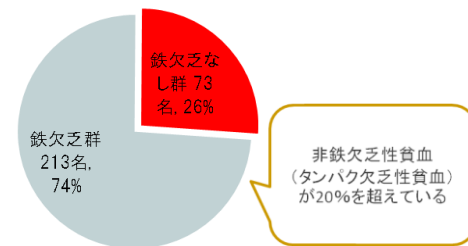
【女性が最も心身の不調を感じるシーズン】(女性、n=400)



出典：「女性の体調管理や体調不良による影響」  
ドコモ・ヘルスケア(2013年6月)

### ■ 疲れやすさ、イライラは、実はお肉と関係あり!?

女性の疲労やイライラに大きく関係してくるのが、貧血です。これまで、女性の貧血といえば、鉄分不足によるものと考えられてきましたが、実はタンパク質が目立って不足するせいで起こるタンパク質欠乏性貧血(非鉄欠乏性貧血)であることが近年分かってきました。しかも、その数は貧血自体の約20%をも占めるといわれています。実は、女性は月経の際に、鉄分と共に相当量のタンパク質を失っているため、貧血への対応策として、鉄分を摂取するだけでなくタンパク質も補うことが大切になってきます。特に赤身の肉には鉄分も多いので、女性におすすめの食材になっています。



### ■ “肌見せ”が増える夏に向けてのダイエット。赤身のお肉で脂肪燃焼アップを図ろう!

疲労やイライラなどの女性の心身不調に効くからお肉を摂取をした方がよいとはいえ、気になるのはそのカロリー。梅雨が明ければ、露出が増える季節、夏がやってきます。やせ志向の現代女性は、お肉に対するイメージが良くありません。なぜかカロリーが高く、食べると太ると思込み、お肉を控えている人が少なくありません。しかし、お肉はむしろ脂肪を減らすことに貢献する食材です。赤身の肉には、脂肪を燃焼させるアミノ酸が豊富に含まれており、筋肉細胞の脂肪酸燃焼回路が働きやすくなる効果があります。現代女性の無理なダイエットによって、栄養が不足し心身不良の一因として考えられ、特にタンパク質摂取量は年々大きく減少しているのが現実です。お肉に対するイメージを変えて、ダイエットにも効果的かつ健康にも必須なお肉を積極的に摂取することをおすすめします。



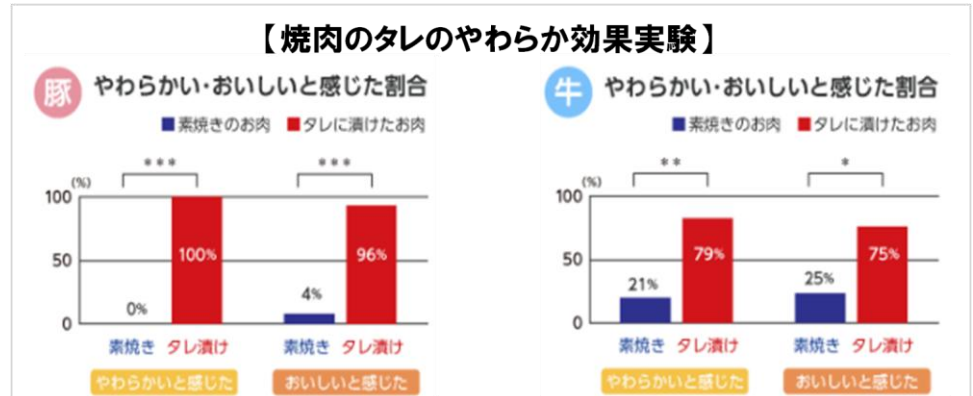
### ■ 簡単に美味しくお肉を食べよう。事前のひと手間で、美味しくお家でお肉!

健康的にタンパク質を摂取するためには、日常的にお肉を食べる事が必要となってきます。お肉を食べたいけれど、美味しいお肉じゃないと食べたくない、お家でお肉を調理するとなぜかパサついてしまって…と悩んでいる人に朗報です！お手頃価格なお肉、パサつきがちなお肉でもおいしく食べることができる調理法“漬け焼き”！を肉焼き総研からご紹介いたします。“漬け焼き”とは、お肉を焼肉のタレ(フルーツ入り)に漬けて、もみこんでから焼くという調理方法です。この“漬け焼き”によって、何も漬けずに焼いた時よりもっとりとやわらかくおいしいお肉を、楽しむことができます。普段なかなか焼いたことがないような“かたまり肉”も漬け焼きをすることで、もっとりとやわらかく、簡単においしく調理することができます。又、パサつきやすい鶏むね肉も同じようにもっとりジューシーになります。

# お肉が、しっとりジューシーに！“漬け焼き”の秘密とは？ 4/22(火)には、「肉焼き総研」主催の肉焼き教室を開催！

## ■ 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)。



佐藤秀美先生  
学術博士(食物学)

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。

## ■「こんなに変わるの?!」「手軽ですぐに実践したい!」等の声多数!! / 【肉焼き教室】

肉焼き総研は、4/29の「よい肉の日」を目前に、2014年4月22日(火)15:00より、原宿キッチンスタジオ(東京・原宿)にて「肉焼き絶品料理教室(漬け焼き編)」を開催いたしました。

講師には、肉焼き総研のメンバーであり、食物学学術博士である佐藤秀美先生がご登壇。これからの季節に欠かさないイベントBBQで活用できる、「簡単にできるお肉のおいしい調理法」をご紹介いただき、当日お越しいただいた4組の親子に、お肉の焼き方のポイントで、どれほどお肉の味やジューシーさが変わるのかを、講義と実践を通して学びました。

講義では、佐藤秀美先生が、中心温度「65℃焼き」や「漬け焼き」といった、焼き方の基本ルール「肉焼き絶品ルール」など、科学的側面からみた、おいしいお肉の焼き方のコツを子供たちにも分かりやすいように解説し、講義後は親子揃って調理台に立ち、実際に「漬け焼き」に挑戦。BBQやホームパーティーで活躍する「肉汁たっぷりローストポーク」と、それを生姜焼き風に調理したアレンジメニューをつくりました。

調理時には、鶏肉、牛肉の「素焼き」と「漬け焼き」で焼いたものをそれぞれ用意し、参加者に食べ比べもしていただきました。「素焼きと漬け焼きでこんなに違うとは思っていなかった」、「漬け焼きをしたお肉は冷めてもやわらかいまま」、「鶏肉のパスツキがなく、ジューシーに仕上がっている」など、その差をご実感いただけ、「感動した」、「さっそく今夜漬け焼きを試します!」といった感想を多数いただくことができました。





# 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」/BBQ レシピを紹介！！

### ■肉焼き総研おすすめ BBQ レシピ <肉汁たっぷりローストポーク>



#### ■ポイント

- ・【漬け焼き】：焼く前に、「焼肉のタレ」に漬けこむことによって、お肉が柔らかくなる。
- ・【65℃焼き】：お肉の中心温度を65℃に保つことで、肉汁が流れ出ず、うまみを逃さない。
- ・焼いた後20分～30分お肉を切らずに置いておくことで、うまみがお肉全体に行き渡る。

#### ○ 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

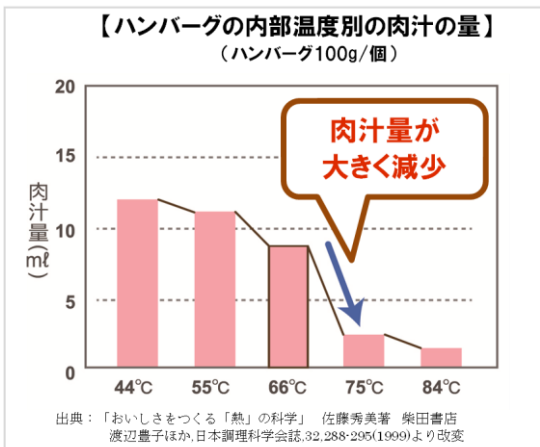
#### ○ 作り方

- 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 お肉を袋から出して、肉汁がうっすら浮かび上がるのを目安に焼き、裏返す。
- ③ 裏面も同様に、肉汁がうっすら浮かび上がるまで焼く。
- ④ 側面を各1分ずつ焼く。
- ⑤ お肉をお皿に移し、20～30分※ 置いておく。

※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

### 【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”



#### ■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。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、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、“休ませる”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。

肉焼き総研 HP：<http://nikuyakisoken.jp/>

