

「土用の“丑”の日」と「“牛”(肉)の日」が重なった！ 今年の7/29(火)は、“ダブル『うし』の日”！

～元来“う”のつく食材を食べる日 / 今年は、「“牛”の肉」で夏に負けないスタミナを！～

■ 今年の7月29日(火)は、“ダブル『うし』の日”？！

◎ 今月29日は、「土用の丑の日」と「肉の日」が重なる日！！

夏の暑さを乗り切るための栄養をつけるべく、うなぎを食べるとされる「土用丑の日」。土用(立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間)の間で、日の干支が丑である日を指し、今年は7月29日がその日に当たります。一方で、同29日は「肉の日」としてもおなじみで、「毎月29日は肉を食べている」なんて人もいるのではないのでしょうか。

そう！今月29日は「土用の丑の日」と「肉の日」が重なる日なのです！ちなみに21世紀に入ってから両日が重なったことは一度もなく、とても珍しいことなのです。

ビタミンA・B群が豊富に含まれており、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できる「ウナギ」と、疲労回復効果があり、良質なたんぱく質や鉄を多く含むことから夏バテや貧血に有効とされる「お肉」。どちらも、暑さに負けないカラダを作るには欠かせない食材と言えます。



■ 引き続き、高値が予想される「ウナギ」！ その“代替食材”としてオススメの「お肉」！

近年、乱獲や数の減少によりウナギの価格が高騰していることから、疑似的かば焼き商品が発売され注目されるなど、この時期になると話題を集めるウナギの代替食材。

今年は、昨年と比較すると値段が回復傾向にあるものの、価格そのものの高値感是一直いており、代替品への需要は引き続き高いと言えます。

◎ 元来、“う”のつく食材を食べる日

「夏バテしないように」、「精がつく」ということで、「ウナギ」を食べる方が多い「土用の丑の日」ですが、実は地域によっては、“牛の肉”や“梅干し”、“うどん”など、ウナギ以外のものを食べることもあります。これらの食材に共通しているのは、「う」のつく食材であること！

諸説ありますが、歴史をさかのぼってみると、ウナギが定着する以前から、「土用の丑の日」には、「う」のつく物を食べると病気になるまいと信じられていたようです。

◎ 今年は、「“うし(牛)の肉」で、夏を乗り切ろう！

このように、各地に風習が残る「土用の丑の日」ですが、今年は「肉の日」と重なるということで、是非、「“うし(牛)の肉」で、いつもとは違う味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

牛肉はタンパク質を多く含んでおり、ウナギと同じく、「夏バテ」を予防する効果があるだけでなく、鉄分も豊富なため、貧血になりやすい夏には特にオススメの食材です。



■ 熱調理科学のプロが教える！ 牛の肉を“おいしく”“やわらかく”食べる方法！

ポイントは、中心温度 65℃ 焼きと、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客員教授

◎ 中心温度が65℃を超えないようにすることで、お肉の肉汁が逃げ出さない！

内部が見えにくいので、つい、よく火を通してしまいがちですが、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ンドン外に流出して、お肉がかたくなってしまいます。

中心温度
65℃ 焼き

◎ 焼肉のタレ(フルーツ入り)に漬けるだけで、お肉が“やわらかく”“ジューシー”になります！

⇒理由は、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、やわらかく焼きあがる。
- 「フルーツ」は有機酸が多く、お肉は酸性下で保水性が高まる。つまり、お肉をフルーツに漬けると、その有機酸の作用でやわらかくなる。
- 「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するため「中心温度 65℃ 焼き」を実現しやすくなります。

焼肉のタレで漬けて焼き

肉焼き総研おすすめ！「土用の丑の日」牛肉レシピ！

■ 漬けておくだけで、簡単にできる！「漬け焼きローストビーフ」

自宅でかたまり肉を焼肉のタレに漬けておくだけで、複雑な味付けが簡単にでき、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ます。さらに調理もフライパンでお手軽にできる、肉焼き総研一番のおすすめメニューです。



- 調理時間：25分／漬け時間：一晚
※最初・最後にお肉を置いておく時間をのぞく
- 材料(4人分)
 - ・牛モモ肉(ブロック)・・・500g(厚さ約8cm×長さ約12cm)
 - ・焼肉のタレ・・・・・・・・・・100g
 - ・すりおろしニンニク・・・1片分
 - ・あらびき黒こしょう・・・小さじ1
 - ・水・・・・・・・・・・1/2カップ
 - ・油・・・・・・・・・・適量

【「漬け焼きローストビーフ」作り方 ポイント紹介 ＊詳細は、肉焼き総研 HP をご参照下さい(<http://nikuyakisoken.jp/>)】

- ① 肉の表面にすりおろしニンニク・あらびき黒こしょうをすり込む。ビニール袋に牛肉、焼肉のタレを加えなじませて冷蔵庫で一晩漬けておく。
- ② 焼く30分ほど前に冷蔵庫から出し、室温に戻しておく。
- ③ フライパンに油を入れ、強火でよく熱し、汁気を切った①のお肉を入れる。お肉の表面全体に焼き色が付くように焼く。
- ④ 水を注ぎ、蓋をして弱火で15分程度蒸し焼きにする。 ※フライパン直径は26cm～28cm程度
- ⑤ フライパンからお肉を取り出し、アルミホイルに包んで常温で30分程度冷ます。
- ⑥ お肉の漬けダレをフライパンで煮詰め、好みに肉にかける。



①ビニール袋の中で、全体に行きわたらせるようになじませる。



③強火で全体に焼き色を付ける。



⑤お肉を包み、30分以上休ませる。

■夏といえば BBQ！こんな焼肉、見たことない！豪快！「でか肉焼き」

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！



- 調理時間：27-28分加熱
※最初・最後にお肉を置いておく時間をのぞく
- 材料(3~4人分)
 - ・牛サーロイン・・・約780g(厚さ5cm、幅約8cm、長さ約20cm)
 - ・焼肉のタレ・・・・・・・・大さじ4

【「でか肉焼き BBQ」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/>)】

- ① 網にお肉をのせて、表・裏を約7分ずつ加熱。
→7分後の焼き色を基準に炭火火力を調節する。
- ② 再び、表・裏を約5分ずつ加熱。
→かたまり肉の場合、焼きの目安は、側面から肉汁がしみ出てきたかどうかで判断。
- ③ お肉を皿にとり、焼肉のタレ(フルーツ入り)をお肉全体に絡める。
- ④ 網にのせ、表面、裏面、側面(2面)を各15秒加熱。(計1分)
- ⑤ ④の動作を、計2~3回繰り返す。(計2-3分)
- ⑥ 網からおろして、アラ熱が取れるまで(10分程度)置いてからカットする。
→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する。



7分後の焼き色目安



肉汁がしみでてきた様子



タレをお肉全体に絡める様子



最終的な焼き上がりイメージ