

熱化学のプロが教える! 安いお肉もおいしく変える(秘)調理術!

～ お盆明けからが夏バテ本番!? お肉こそが夏バテ解消の秘訣! ～

■ 約4割が夏バテ中! 夏バテのピークは、意外にも“8月後半～9月”!

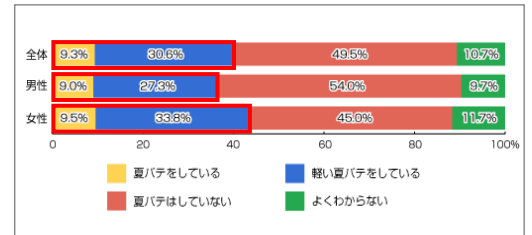
◎ 約4割の人が、現在夏バテ中

まだまだ暑さの残る8月半ば、梅雨明けからの疲労がだんだんと体調に出始めている人も多いのではないのでしょうか。各種調査を行っているライフメディアが、今月初めに行った「夏バテに関する調査」によると、「あなたは現在夏バテをしていますか?」の問いに対して、4割に当たる人が「夏バテをしている」もしくは「軽い夏バテをしている」と回答しています。

◎ お盆明けからが、夏バテのピーク?!

また、株式会社はくばくが、2012年に行った調査では、夏バテを感じるのは、「お盆明け(8月下旬)」が最も多いという結果に。梅雨入り時期から8月にかけて溜まった疲れが、お盆休み明け時期にピークに達するようです。

Q.あなたは現在夏バテをしていますか?



出典:「夏バテに関する調査」
(2014年/ライフメディア リサーチバンク調べ)

■ 夏バテの原因の一つは、「タンパク質不足」! 良質なタンパク質“肉”で対策を!

◎ タンパク質不足による“夏バテ”は、“肉”で解消

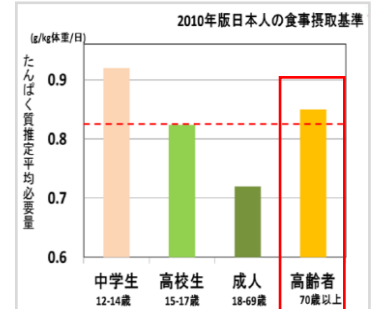
夏は暑さのせいで食事量が少なくなる上、代謝も上がりいつも以上に発汗するため、普段よりもタンパク質が不足する傾向にあります。タンパク質不足になると、内臓の働きも衰え、夏バテにつながるため、夏は特にタンパク質摂取を心がけなければいけません。

そんなタンパク質を効率的に摂取できるのが“肉”です。肉は必須アミノ酸のバランス、量共に優れており、良質なタンパク質とされています。また、体内吸収率も優れ、大豆などの植物性タンパク質の吸収率が84%であるのに対し、肉をはじめとする動物性タンパク質は97%とその優位性が伺えます。

◎ お肉は長寿食! お年寄りも積極的に摂取を!

「健康に悪そう」、「もう年なので必要ない」などの理由から、肉を控えるお年寄りも多いですが、実は肉は「長寿食」! 肉のタンパク質に含まれる「アルブミン」は細胞の再生や修復に欠かせず、その数値は老化指標ともいわれており、アルブミンの数値が高いほど死亡率や要介護リスクが低くなります。肉を習慣的に食べ続けることは、元気に長く生きる秘訣なのです。

＜高齢者のタンパク質必要量＞



高齢者のタンパク質必要量(体重1kg当たりは、高校生より多い)

■ 8/29『焼肉の日』直前! 夏バテでも食欲をそそる! お肉を“ジューシー”に焼く術!

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う人が多いですが、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℃ 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！「焼肉の日」絶品レシピ！

■ 8/29『焼肉の日』は、豪快な『でか肉焼き』で華やかに！

お肉を存分に楽しむ『焼肉の日』は、かたまり肉をみんなで焼けば盛り上がること間違いなし！8月29日は、『でか肉焼き』で豪快に楽しみましょう！



- 調理時間：14-15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 …… 500g~800g (厚さ5cm)
 - ・焼肉のタレ …… 大さじ4
 - ・水 …………… 1/4カップ
- ＜つけあわせ野菜＞
 - ・ジャガイモ
 - ・パプリカ など 適宜

○ 作り方 * 詳細は、肉焼き総研 HP をご参照下さい(<http://nikuyakisoken.jp/>)

- ① 牛サーロインは焼く30分ほど前に冷蔵庫から出して、室温に戻しておく。
付け合わせの野菜と一緒に焼く場合、ホイルに包み準備しておく。
- ② 250℃*(最高温度)にホットプレートを熱し、油を薄くひく。(ホイル包みした野菜もホットプレートに乗せる。)
*250℃・フライパンの場合は、ガスコンロなどを「中強火～強火」に設定する
- ③ お肉の表裏を各1分程、側面を30秒程、それぞれ焼きつける。
- ④ 出てきた油をキッチンペーパーなどでしっかり拭き取る。
※油ハネを防ぐポイント
- ⑤ 水を加え、140℃*(最低温度)に設定し、フタをして10分蒸し焼きにする。(野菜はそのままで)
※フタがない場合は、アルミホイルをホットプレート全面にかぶせることで代用可能。
*140℃・フライパンの場合は、ガスコンロなど「弱火」に設定する。
- ⑥ フタをあげ、水分と油分をキッチンペーパーなどで丁寧に拭き取る。
※油ハネを防ぐポイント
(ホイル焼きの野菜と一緒に焼いていた場合は、フタを開けた時に取り出す。)
※竹串や金串をお肉に差して抜き、串を手で触って冷たくなければ、焼き上がった証拠
- ⑦ 温度設定は140℃のまま、タレをお肉の上から加え、転がしながらお肉の各面にまんべんなくタレを焼き絡める。タレがなくなるまで1~2分。
※高温にするとタレがハネるので注意！
- ⑧ 全体が香ばしくなったら取り出し、お肉表面のアラ熱が取れるまで(10分程度)置いた上で、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。
※焼肉のタレを煮詰めたソースをかけるとうるまじい豪華な仕上がりに。



あなたの“肉焼き力”は如何ほど?! 『肉焼き検定』で明らかに!

肉焼き総研は、肉焼きの実力レベルが判定できる「肉焼き検定」をWEBサイトにて公開しています。この検定は、お肉を焼く実力“肉焼き力”がわかる、お肉をおいしく焼く事に特化した検定で、お肉のプロフェッショナルが集まる「肉焼き総研」監修のもと、厳選した15問の問題を解く事で、肉焼きのノウハウやコツを楽しみながら学ぶことができます。

8/29(金)の「焼肉の日」は是非、自分たちの“肉焼き力”を試してみたいかがでしょうか。

ちなみに、「肉焼き検定」において、「肉焼きマイスター」の称号獲得者の割合がもっとも多い“肉焼き県”は、米沢牛を誇る「山形県」となっています。(2014/6/30時点)

●概要

WEBサイト名：肉焼き検定
サイトURL：<http://nikuyakisoken.jp/kentei/>
オープン日：2014年3月31日(月)
対応端末：PC/スマートフォン

●主な内容

- ・設問数：15問/3択問題
肉焼きで知らないと思うお肉の豆知識を「下準備」「焼き方」「食べ方」などの様々なシチュエーションから出題。
- ・検定結果：肉焼きマイスター級/肉焼きエース級/肉焼き独り立ち級/肉焼き見習い級の4段階で判定。

肉焼き総研認定 肉焼き検定

めざせ！肉焼きマイスター！
～おうちでも手軽に楽しめる、目からウロコの肉焼きワザが満載！！～

肉焼き総研認定
肉焼き検定

肉焼き総研が厳選した問題で、今のあなたの肉焼きレベルをチェックします。問題は全部で15問。みごと満点をとれば、あなたを肉焼きマイスターに認定します！

検定スタート

Copyright © NIKUYAKI SOKEN All rights reserved.