



～「肉焼き総研」WEB サイト新着情報～

**今年“マンガ肉”で盛り上がりよう！
8/29（土）の「焼肉の日」を前に、
家族で楽しめる“マンガ肉”レシピを、本日8/10（月）から公開！**

肉焼き総研（所長：鈴木敏郎 東京農業大学農学部教授 農学部長）は、家でお肉を楽しんでもらうことを目的に、赤堀博美先生（管理栄養士・赤堀料理学園校長）監修による「マンガ肉」レシピ2品を本日、8月10日（月）よりWEBサイト・スマートフォンにて公開いたします。

親世代は子どもの頃にテレビを見て憧れ、子ども世代はいつか食べてみたいと夢見ている、マンガに出てくるような骨付き肉。そんな誰もが憧れるワイルドなお肉を、肉焼き総研に協賛頂いているエバラ食品工業株式会社と共にご紹介していきたいと考えております。

■ 今年注目の肉焼きレシピは「マンガ肉」

8月29日（土）の「焼肉の日」に向け、今年注目のレシピが「マンガ肉」です。親世代は子どもの頃にテレビを見て憧れ、子ども世代はいつか食べてみたいと夢見ている、マンガに出てくるような骨付き肉。家で作れば家族が喜ぶこと間違いなしです。是非、豪快に“かぶりついて”みてはいかがでしょうか。

■ マンガ肉は、暑い夏に最適な豪快レシピ！（肉焼き総研メンバー：佐藤秀美先生よりコメント）



佐藤秀美先生（食物学 学術博士／肉焼き総研メンバー）

夏バテや夏疲れ対策にはまずタンパク質の摂取が大切です。体内ではめまぐるしい勢いで新陳代謝が繰り返されており、たとえば肝臓や腎臓、腸のたんぱく質の半分は約10日で新しく生まれ変わると言われています。タンパク質が不足すると、これらの機能が低下し、夏特有の全身疲労や倦怠感などが現れやすくなります。

肉はタンパク質が豊富なだけでなく、疲労回復に役立つ成分も豊富です。豚肉に多く含まれるビタミンB1は、エネルギー代謝を促す作用で“疲労回復ビタミン”とも呼ばれており、豚肉のビタミンB1含量は数ある食品の中でトップクラス。鶏肉（特にむね肉）に豊富に含まれるイミダゾールペプチドは、疲労回復効果を示すことが最近の研究で明らかになりました。また、鉄分不足は全身疲労や倦怠感の原因になりますが、牛肉は吸収率の高いヘム鉄が豊富な肉です。

これら2種類の肉を組み合わせたマンガ肉は夏バテや夏疲れ対策に大いに役立つ“夏にぴったり”の豪快肉料理と言えます。

■「マンガ肉」、「ミニマンガ肉」レシピ紹介

<マンガ肉>



■材料（5～6人分）

- ・牛切落とし肉 350g
- ・牛薄切り肉 250g
- ・鶏もも肉（骨付き、足先のみ） 2本
- ・焼肉のタレ 200g
- ・サニーレタス 適宜

■作り方

- ① 牛切落とし肉・牛薄切り肉は「焼肉のタレ」をかけ15分ほど漬けます。
- ② 鶏肉はフォークで数カ所さし、ラップをして電子レンジ（600W）で約2分加熱します。
- ③ ラップを広げ漬けた牛薄切り肉を敷き、その上に牛切落とし肉を広げ、肉の中央の両側に骨の部分がはみ出るように鶏肉を置き、ラップで巻き込み形を整えます。
- ④ ラップを外し220℃に予熱したオーブンで約20～30分焼き、竹串をさし透明な肉汁が出たら出来上がり。お好みでサニーレタスにのせてお召し上がりください。

<ミニマンガ肉>



■材料（2～3人分）

- ・鶏手羽元 6本
 - ・豚バラ薄切り肉 6枚（約120g）
 - ・焼肉のタレ 大さじ4
 - ・サラダ油 適量
- 〈付け合わせ〉
- ・ズッキーニ（輪切り）、パプリカ（一口大）、じゃがいも（一口大）、適宜

■作り方

- ① 鶏手羽元は細い方の骨が見える側にハサミを入れ、骨と身を切り離し、筋を切りながら上の方に押し上げてチューリップ型にします。
- ② ①に豚バラ薄切り肉をらせん状に巻き付け、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で約4分加熱します。
- ③ フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼き、「焼肉のタレ」でからめ焼いたら、出来上がり。お好みで焼いた[付け合わせ]を添えてお召し上がりください。

■「肉焼き総研」WEB サイト概要

WEB サイト名 : 肉焼き総研
サイト URL : <http://nikuyakisoken.jp>
オープン日 : 2013年5月22日(水)
対応端末 : PC/スマートフォン

主なコンテンツ :

・絶品ルール

100を超える調理技法から、家庭でも簡単に実践できる肉焼きのコツや技を、「下準備編」、「焼き方編」、「食べ方編」で紹介。

・秘伝技

ご家庭でも簡単に実践できる、ちょっとした工夫でいつものお肉がおいしくなる「秘伝技」として“漬け技”(焼肉のタレに漬けて焼く)、“かけ技・からめ技”(焼肉のタレをからめて焼く)を紹介。

・絶品レシピ

肉焼き絶品ルールや秘伝技を手軽に楽しめるレシピとして、みんなで楽しめる「でか肉焼き」、赤堀博美先生監修「漬け焼き」、浜内千波先生監修「浜内式絶品レシピ」を紹介。

・インタビュー／レポート

食の専門家や著名人による研究レポートやインタビューを紹介。

・動画

中心温度65℃焼き、でか肉焼き、素焼き・漬け焼き比較を紹介。

肉焼き総研 概要

- 名称 : 肉焼き総研
- 設立日 : 2013年5月22日
- 活動目的 : 「肉焼き(お肉を焼く)料理」に秘められた「おいしさ・楽しさ」をさらに高めるノウハウ・コツ、お肉のもつ健康効果の研究とそれらの啓発活動

- 参画メンバー : 鈴木 敏郎先生(東京農業大学農学部教授 農学部長)
浜内 千波先生(料理研究家、ファミリークッキングスクール主宰)
赤堀 博美先生(管理栄養士、赤堀料理学園校長)
佐藤 秀美先生(学術博士(食物学)、日本獣医生命科学大学 客員教授)

- 活動予定内容 : ① お肉をおいしく焼くためのノウハウ・コツである「肉焼き絶品ルール」の研究(情報収集・実験実施)開発
② お肉および、肉焼き料理に関する消費者動向の調査・発信
③ お肉および、肉焼き料理に関する研究情報(健康情報など)の調査・発信
④ 肉焼き料理に関する各種マスコミセミナーおよびイベントの開催
⑤ 当会WEBサイトを通じた情報発信

- URL : <http://nikuyakisoken.jp>

- 協賛 : エバラ食品工業株式会社

《本件に関するお問合せ先》

「肉焼き総研」事務局/担当 : 上松、松林
TEL : 03-5771-9956/FAX : 03-5771-5524
肉焼き総研 WEB サイト <http://nikuyakisoken.jp>