

お肉の上手な* 保存と下ごしらえ* とっておきテクニク

監修 星野有子
辻クッキングスクール
トータル・フードアドバイザー



Technique

財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : consumer@jmi.or.jp

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : info@jmi.or.jp



後援：農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構

<http://www.lin.go.jp>

国産食肉等消費拡大総合対策事業

買ってきたら 「すぐに冷蔵・冷凍」 が鉄則です

お肉は買ったその日に食べるのが一番。
でも上手な保存でおいしさを長く味わえます。



消費期限を参考に なるべく早く使い切って

スーパーなどのパック売りの肉には、
加工年月日と消費期限が表示されてい



消費期限を目安に
早く使い切って

ます。加工年月日は、
大きな肉のかたまり
を薄切りや厚切りに
してパック詰めした日
のこと。消費期限は、

「10 以下で保存」というように定めら
れた条件で保存した場合に、この期間
内なら安全と考えられる期限を示した
ものです。

本来、肉は生鮮食品ですから、購入
したらなるべく早く食べるのがおいしく
味わうベストなやり方。必ずしも期限が
過ぎたら食べられないということではあ
りませんが、消費期限を衛生上の目安
になるべく早く使い切りましょう。

お肉の種類と形状で 保存期間は大きく異なる

肉の種類と形態で保存期間にはかな
り差があります。水分を多く含んでいる
肉ほど、保存期間は短くなります。最も
水分が少ない牛肉が長く、豚、鶏の順
に短くなります。

また、基本的にかたま(ブロック)の
状態、厚切り、角切り、薄切り、ひき肉
の順に保存期間は短くなります。

牛肉は、店頭に並ぶのは枝肉になっ
てから10日～2週間ほど熟成させた食
べ頃のもの。冷蔵室での保存期間はブ
ロックで5日ほど、スライスでおよそ3日
です。

「牛肉は外から、豚肉は中から傷む」と
いわれるように、豚肉は外見からは傷み
がわかりにくく、冷蔵室での保存は2～
3日が限度です。

最も傷みやすい鶏肉は、買った次の
日には使い切ってしまうたいものです。

ひき肉はさらに注意が必要です。電
動機械でひくため多少の熱が加わり、
空気に触れる面積が大きいため、傷む
のが早まります。できればその日のうち
に食べましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎは禁物

肉を冷蔵庫に保存するときは、庫内
を5 以下に保つことが大切。でも、家
庭用の冷蔵庫はひんぱんにドアを開け
閉めするため、温度が一定しません。冷
気が一気に外に流れ出ないように、意識
して“ドアは開けたらすぐに閉める”を
励行したいものです。

冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎにも注意
が肝心です。食品の量を保存スペース
の70%ぐらいまでにし、冷気が庫内を
循環してつねに低温が保たれるように
することをおすすめします。

庫内はいつも清潔に

冷蔵庫や冷凍庫の過信は禁物。細菌
の多くは10 ではゆっくりとですが増殖
します。-15 になると増殖はストップし
ますが、死滅するわけではないので、冷
蔵庫内の清潔を保つことが大切です。
こまめに庫内を整理・清掃し、月に一度
はアルコール消毒を。

庫内はいつも整理し
清潔に。月に一度は
アルコール消毒。



覚えておきたい、お肉の冷蔵保存期間



肉のおいしさをキープする

冷蔵保存のコツ

お肉にとっては酸化が一番の大敵。二重三重に密封することで、おいしさが保たれます。

ラップと密閉容器で酸化と水分蒸発を防ぐ

肉は空気に触れると、酸化が進んで風味が落ちるだけでなく、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。

トレーから出してラップできっちりと包み直し、さらに密閉できる保存容器やポリ袋に入れて冷蔵すると安心です。



空気が入らないようにぴったりラップする。できれば二重、三重にして。

さらに保存用ポリ袋や密閉容器に入れて保存するとよいでしょう。



保存用ポリ袋に入れる際は、できるだけ空気を押し出してから、ファスナーを閉めます。



密閉容器も形がいろいろあって保存に便利。

肉の保存は5℃以下が原則チルドルームなら理想的

肉を冷蔵庫に保存するときは、庫内の温度を5℃以下に保つことが原則です。できれば、肉を置く場所は、食品が凍る前後の温度に設定されているチルドルーム(パーシャル室、氷温室などメーカーによって呼称が異なります)が肉の鮮度を保つのに最適です。冷凍とは違って、ゆっくりながらも熟成をするためうまみが増し、よりおいしくなるという利点もあります。チルドルームがない場合は、冷気が溜まる冷蔵庫の下段に置きましょう。

チルドルームがない場合は、冷蔵庫の一番下部に保存。



肉汁はペーパータオルで拭って

肉から出た汁(ドリップ)をそのままにしておくと、ドリップのにおいが肉についてしまったり、調理する際、味のなじみも悪くなります。ペーパータオルで拭き取ってから保存しましょう。



ドリップ

ペーパータオル

肉の風味が長持ち

冷凍保存のコツ

肉の再冷凍は避けたいもの。必要などき、必要だけ取り出せるように、分けて冷凍するのが上手なやり方です。

1回に使用する人数分を小分けして冷凍しておくとう便利

肉は組織が密で水分が少ないため、冷凍に適しています。ただし、冷凍保存は-30℃が望ましいのですが、家庭用のフリーザーではせいぜい-10℃くらいですから、家庭で冷凍保存するには、1カ月ほどを目安にすれば、肉の風味が損なわれずにすみます。

1回で使い切る単位での冷凍が原則。薄切り肉なら、家族の人数分をまとめて空気に触れないようしっかりラップ。さらに冷凍保存用の容器などで密閉して冷凍室へ。

肉の冷凍・解凍を繰り返すと食中毒菌の増殖につながり、何より風味が著しく落ちるため、避けたほうが無難です。

1 薄切り肉を広げ、ぴったりとラップ



冷凍庫内ではラップは破れやすいので、二重、三重にラップ。

2 ファスナー付きフリージングバッグに



冷蔵保存と同じように空気を遮断してファスナー付きのフリージングバッグに。

ブロック肉は切り分けて冷凍

大きなかたまりのままでは、肉の内部まで冷凍するのに時間がかかり、その間に変色が進みます。ブロックの肉は、適当な大きさに切り分け、水分をよく拭いてからラップできっちりと包み、さらに冷凍保存用の密閉容器やジッパー付きの袋に入れて冷凍庫へ。

ひき肉はできれば加熱調理して冷凍

ひき肉は空気に触れる表面積が広いので、なるべく平らにしてラップ&フリージングバッグに入れると、凍結時間も早く、解凍も短時間で済みます。できれば、加熱調理してから冷凍保存した方が衛生上も安心。完全に冷ましてから冷凍室に。

解凍のコツ

冷蔵庫内でゆっくり解凍

冷凍した肉は、なるべく低温で、ゆっくりと解凍するのが、おいしさを保つコツです。冷蔵庫に数時間置き、半解凍の状態ですぐ調理します。完全に解凍してしまうと、おいしい肉汁が流出してしまいます。

急ぐときは



ポリ袋に入れ、水が入らないように密閉し、ボールなどに入れて流水をかけて解凍します。

ひと手間かけると保存もききレパートリーも広がります

お肉は生のままで保存するより、下味をつけたり、加熱してから保存すると、おいしさも保存期間も長持ちします。

下味をつけてから冷蔵保存する

醤油や味噌、ワイン、香辛料などに漬けておくと、2～5日は保存がききます。

醤油、酒、ホイル

鶏肉に醤油、酒で下味をつけて

鶏肉ときのこのホイル包み焼き

鶏肉を一口大に切り、きのこ類とともに醤油、酒に漬けて保存しておく。食べるとき、ホイルに包んでオーブントースターで20分ほど焼いて出来上がり。

ワイン、醤油、にんにく

豚スペアリブに醤油、ワインで下味をつけて

スペアリブのオープン焼き

スペアリブを玉ねぎ、セロリ、人参、にんにくとともに醤油、ワインに漬ければ2～3日は冷蔵保存OK。オーブンで30分ほど焼けば立派なごちそうに。

砂糖、みりん、酒、赤みそ

豚ロース肉を味噌に漬けて

豚肉の味噌漬け焼き

豚ロースの厚切りを赤味噌と酒、みりん、砂糖を混ぜた中に2日ほど寝かせる。味噌を落としてラップなどで密閉すれば、さらに1～2日は保存可能。焼いていただく。

にんにく、しょうが、醤油、酒

鶏肉をビニール袋のたれに漬けて

鶏の唐揚げ

一口大に切った鶏肉を醤油、酒、すりおろしたにんにく、しょうがを合わせたたれに漬けておく。フラスナー付きビニール袋が便利。食べるとき、片栗粉をまぶして油で揚げる。

加熱してから冷蔵保存する

茹でる、蒸すなど加熱してから保存すると、日持ちがグッとよくなり、少し手を加えるだけで立派な一品に。

豚のかたまり肉を茹でて

ゆで豚

たこ糸で縛った豚かたまり肉を、水に長ねぎと薄切りしょうがを入れた中で1～2時間煮る。スライスし、にんにく醤油だれなどでいただく。

鶏のささみ、むね肉を酒蒸しにして

レンジでチンする

中華風つまみやサラダの具

鶏肉も酒蒸しにすれば2～3日は保存可能。塩少々と酒をかけたレンジでチン。細く裂いて搾菜、長ねぎを加え醤油、ごま油で和える。

牛すね肉をコトコト煮込んで

お肉 スープストック

シチューやポトフ

すね肉を白ワイン、玉ねぎ、人参、セロリなど香味野菜とともに水から2時間ほどコトコト煮込む。煮汁はこして、スープストックにしても。

● つくって冷凍しておくとも突然の来客にも慌てない

調理してから冷凍すると、調味料や香辛料が雑菌の繁殖を抑えるため、1カ月ほどの長期保存が可能。時間があるときまとめてつくっておき、野菜などを添えるとおもてなし料理に変身。

調理後の肉は、完全に冷ましてから冷凍庫に入れないと、庫内の温度が上がると細菌の繁殖の原因になってしまうので注意が必要です。

ひき肉料理は冷凍保存がおすすめ

牛ひき肉のミートローフ

牛ひき肉と玉ねぎ、人参などみじん切りにした野菜と塩、こしょうを練り合わせ、型に入れ200度のオーブンで40～50分焼く。2cmほどの厚さに切り、冷ましてから冷凍する。

かたまりのまま調理すると、冷凍後もおいしい

豚肉の紅茶煮

豚かたまりをティーバッグで濃い目に出した紅茶液の中で50分煮る。冷めたら、醤油、酒、みりん、酢をひと煮立ちさせた調味液に1時間ほど漬ける。フリージングバッグで冷凍。

見た目が豪華なので、おもてなし料理に変身

ローストチキン

鶏骨付き肉に塩、こしょう、油をもみ込み、ゆっくりと両面を焼く竹串を深く刺し、澄んだ汁が出れば焼き上がり。1本ずつ冷凍しておき、電子レンジで加熱してすぐ食卓へ。

おいさを引き出す*下ごしらえ

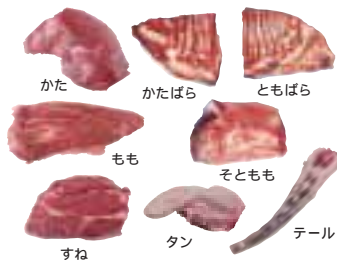
Part 1

煮る

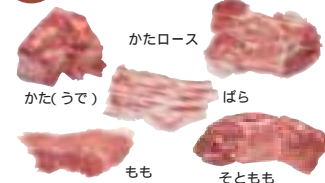


煮込み料理にぴったりの部位

牛肉 牛肉は比較的、かたい部位とやわらかい部位の違いがはっきりしています。やわらかい肉は長時間煮るとかたくなるので注意が必要です。



豚肉 部位ごとのかたさにあまり差がなく、どの部位も利用できます。



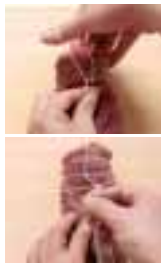
鶏肉 手羽やかわはこってり煮に、むね肉はさっぱり煮に向いています。骨付きのぶつ切り肉の煮込みはここのあるおいしさ。



硬い部位でもじっくりと煮込めばやわらかくなり、肉のおいさをより引き出してくれます。

かたまりの肉にはたこ糸をかけて煮くずれを防ぐ

●ポトフなどかたまりの肉を煮込むときは、加熱による形のくずれを防ぐために、たこ糸をかけます。焼き豚、ローストビーフなどかたまり肉を焼くときも同様です。きつく締めると火の通りが悪くなるので、軽く締めます。たこ糸をかけて売られているものもありますが、さまざまな煮込み料理にチャレンジするためにも、たこ糸のかけ方をマスターしたいものです。



- 1 たこ糸を肉に巻きつけ、糸端を5cmほど残して軽く結ぶ。長いほうの糸で輪をつくり、肉にくらせていく。
- 2 裏返して、横系にかけて十文字をつくりながら縦に縛っていく。
- 3 巻き終わりに残しておいた糸を結び、形を整える。

角切りにするなら大きめがベター

●火の通りが均一になるように肉は同じ大きさに揃えます。煮汁に肉のうまみが溶け出るのが最小限にするため、大きめの角切りに。3cm角が目安。



肉の表面を焼きうま味を封じ込める



●肉のうま味は煮汁に溶け出しやすい特徴があります。パイオンやスープを取るには好都合ですが、煮込み料理のように肉のおいさを堪能するには、肉のうま味を逃さない工夫が必要です。肉の表面全体を焼きつけて、表面のたんぱく質を凝固させ、薄い膜をつくることで肉汁の流出を防ぎます。

鶏のかわはフォークでつつく

鶏かわはフォークや金串で刺すと、焼き縮みやそり返りを防ぎ、味がしみ込みやすくなる。

one point

マリネしてから煮込むと肉がやわらかくなり風味も増す

●かたい肉やくせのある肉は漬け汁に漬けてから煮ると、肉がやわらかくなり、香りも増して風味もよくなります。玉ねぎのほか、ワインやビネガーなどがマリネードに適しています。



Recipe

たとえば、こんな料理に仕上がります

*材料はすべて4人分

牛ももブロックで

ポトフ風キムチ鍋



材料 牛もも(かたまり)500g / A(白菜キムチ300g / 大根200g / 人参1本 / じゃがいも小8個 / 長ねぎ1本) / B(舞茸1パック / 小松菜½束 / にら1束) / 水7カップ / 煮干50g / C(コチュジャン、砂糖各1 / 味噌、酢各2 / 醤油、切りこま各2 / 万能ねぎ小口切り)

作り方
1 鍋に肉、水、煮干しを入れ火にかけ、肉をやわらかく煮る。
2 野菜Aを加え、やわらかくになったらBを入れさっと煮る。
3 肉は薄切りにし野菜と盛り付け、スープを添えCで味つける。

豚のスペアリブで

スペアリブのバルサミコ煮



材料 豚スペアリブ(7~8cm長さ)1kg / A(水2~3カップ / バルサミコ酢2 / 酢2½ / 砂糖4 / マーマレード1 / 醤油2½ / 酒¼ / 塩¼) / 片栗粉 / 仕上げのバリエサミコ酢1½

作り方
1 肉はAの中に3時間ほど漬けておく。水分を拭き、油少々で両面焦げ目をつける。
2 1の漬け汁を煮立て、肉を入れ中火で20分ほど煮込む。
3 水溶き片栗粉でとろみをつけ、バリエサミコ酢をからめる。

鶏骨付きももで

鶏ももにんにく鍋照り煮



材料 鶏骨付きもも4本 / きゃべつ½個 / エリンギ1パック / 春菊8本 / A(醤油80cc / みりん、酒各2½) / B(水カップ½ / にんにく8粒 / 赤唐辛子½本)

作り方
1 鶏肉はかわ目に穴を開け、骨のきわに包丁を入れる。鍋にかわを下にAも加え、ふたをして強火で2分煮る。
2 沸騰後、Bを加え、再び中火で20分。残り5分ほどで野菜類を加えてできあがり。

*詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。

* 赤 ... 大きじ 緑 ... 小さじ

Part 2

炒める



基本的に炒めものは
どんな部位でもOK

●肉の種類や部位で肉質は異なりますが、どの部位も炒めものに向いています。とはいえ、ロースやヒレはさっと炒めて素材の持ち味を楽しみたいもの。厚みのある肉や骨付き肉は、炒める前に油通しをするなど、それぞれの部位に合った炒め方があります。

材料は同じ大きさに
切りそろえると仕上がりがきれい

●炒める材料は同じ大きさに切りそろ



えると、むらなく火が通り、見た目もきれいに仕上がります。

one point

薄切り肉は
凍らせてから千切りに

薄切り肉ならフリーザーから出してすぐに切ることができる。

手間や時間がかからず簡単に調理できる炒め物ですが、下ごしらえや手順などちょっとしたコツがあります。

豚肉は繊維に沿って、
牛肉は直角に切るのが基本

●豚肉は繊維に沿って、牛肉は繊維に直角に切るのが基本です。かたロースなど比較的やわらかい部位は、繊維に沿って切ると、炒めてもばらばらにならず、きれいに仕上がります。かたなど硬く筋っぽい部位は、薄く切ったり、繊維に直角に切ることで食べやすくなります。



豚肉は繊維に沿って切ると、ばらばらにならない、硬い部位は肉の繊維に直角に切ると食べやすくなる。

骨付き肉は
油通しをしてから炒める

●骨付きの肉は120～130度の低い温度の油でさっと油通しし、ザーレンで油切りしてから調理すると、やわらかく、身離れよく仕上がります。



肉には前もって
下味をつけておくとよい

●肉は炒めると油でコーティングされ、味がしみ込みにくくなるので、あらかじめ下味をつけておくと、くせがやわらぎます。塩分が多いと肉がかたくなってしまいます。塩は控え目に。



下味用の調味料を肉に加え、指先でもみ込むと、味もよくなじみ、肉もほぐれるため、炒めやすくなります。

牛肉には醤油や全卵など味も色も濃いめの下味を。鶏肉は塩や卵白など透明な色と淡白な下味で。



one point

ビニール袋の中で下味をつけ外からもめばもっと簡単。

調味料はあらかじめ
合わせておき、一気に炒めて

●調味料を1種類ずつ加えていると、焦げたり、水っぽくなったり、火が通りすぎるなど失敗の原因に。前もって合わせておき、強火で手早く炒めると、肉がかたくなりません。

合わせ調味料



Recipe

たとえば、こんな料理に仕上がります

*材料はすべて4人分

牛もも肉で

牛肉とレタスの炒め物



材料 牛もも(薄切り)300g / A(醤油、酒各1/1/片栗粉1/2 / サラダ油1/2) / レタス1玉 / 白ねぎ1/3本 / 赤ピーマン1個 / しょうが15g / B(かき油1/2 / 醤油1/1 / 酒1/2 / 砂糖1/2 / 塩、こしょう少々) / ごま油

作り方
1 牛肉は一口大に切り、下味Aをつけてから、油通しする。
2 斜め切りにした白ねぎ、薄切りしょうがを炒め、大きめにちぎり水気を切ったレタス、肉を加え、合わせ調味料Bをからめてごま油で仕上げる。

豚ももで

豚肉とピーマンの千切り炒め



材料 豚もも(薄切り)200g / A(酒、醤油各1/1/片栗粉1/2) / ピーマン(赤・緑)6個 / 茹でたけのこ50g / しょうが5g / B(醤油1/1/酒1/1 / 塩少々 / 砂糖、かき油各1/1 / スープ1/1)

作り方
1 豚肉は細切りにし、下味Aをつける。ピーマン、たけのこも細切りにする。
2 鍋に油を熱し、みじん切りにしたしょうが、次に肉を炒め、色が変わったら野菜を加えて炒め、調味料Bを混ぜ合わせ仕上げる。

鶏むね肉で

鶏肉ときのこの味噌炒め



材料 鶏むね1枚 / こんにやく1丁 / しめじ50g / 舞茸50g / 青ねぎ2束 / A(赤味噌、みりん各1/3 / 砂糖、醤油各1/2 / 酒1/1) / 輪切り唐辛子

作り方
1 鶏肉は2cm幅に、こんにやくは3～4cm幅の短冊切り、青ねぎも3cm長さに切る。
2 サラダ油を熱し、こんにやく、鶏肉、しめじ、舞茸の順に炒める。調味料Aと唐辛子を加え煮含ませる。

*詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。

*...大きじ ...小さじ

Part 3

焼く

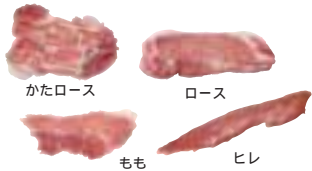


焼く料理にはこの部位

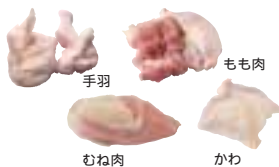
牛肉 肉そのものの風味を楽しむには断然ステーキ。サーロインはじめやわらかい部位を選んで。薄切りにしてソテーや焼き肉にも。



豚肉 適度に脂肪を残しておくと、風味よく焼き上がります。やわらかいヒレはバターでソテーして。



鶏肉 やわらかいけれど淡泊な味わいの鶏肉は、バターやベーコン、香辛料などでうまみを補っても。



肉の表面を強火で焼きかためると、おいしい肉汁が外に出ないので、中はやわらかくおいしく焼けます。

焼く前に、肉は室温に戻しておく

●とくに厚みのある肉は、冷蔵庫から出してすぐの冷えた状態で焼くと、表面だけを急激に加熱することになり、内部温度が上がらず、表面だけ焦げてしまいます。焼く30分ほど前に室温に戻しておくことがおいしさのコツです。

筋や繊維は切っておく

●肉は赤身と脂肪では、熱による繊維の収縮率が異なるため、そのまま焼くと肉がそり返り、見た目もよくありません。



焼く前に、必ず筋や繊維を包丁の先で3~4カ所切っておきましょう。

ブロックの肉はネットで形を整える

●かたまり肉を焼いたり煮たりする場合は、形を整えるためにたこ糸をかけます(7ページ参照)。面倒だわという方は、市販のネットを使うと簡単です。



しっかり漬け込み、よく練り混ぜることで、味の違いは歴然

●かたい肉やくせのある肉などは、漬け汁に漬け込んでおくと、肉がやわらかくなり、香りや風味がプラスされます。漬けた後、汁気を拭ってから調理します。



玉ねぎやパイナップル、マンゴーなど酵素を含む果物のすりおろしを加えると、肉がやわらかくなる。

*材料をすり鉢や手でよく練り混ぜることで、まろやかな風味と食感が生まれます。

塩、こしょうは焼く直前に振る

●早くから塩を振ると、浸透圧の作用で肉汁が流れ出てうまみが損なわれてしまいます。塩、こしょうは肉を焼く直前に。

盛り付けるとき表になる側から焼く

●肉は表になる側から焼くと、焼き上げた際にひっくり返さずそのままフライパンなどから皿に移せます。



かたまり肉は焼いてから荒熱を取る。焼いた後、ホイルで包み、15分ほど置いて荒熱を取ると、切ったとき肉汁がしみ出さず、肉本来のおいしさに。

one point

*材料はすべて4人分

Recipe

たとえば、こんな料理に仕上がります

牛かたロースで
シャリアピンステーキ



材料 牛かたロース150g×4枚 / 玉ねぎ中3個 / バター / 揚げ油

作り方

- 1 牛肉を肉たたきでたたき(P14参照)。玉ねぎ1個分をすりおろした中に30~40分漬け込む。
- 2 残りの玉ねぎはみじん切りにし、バターでキツネ色に炒める。
- 3 汁気を切り、塩、こしょうした1の肉を強火で両面焼いて取り出す。2をかけていただく。

豚かたロースで
Quick 焼き豚グリル



材料 豚かたロース(細いかたまり)400g / A(にんにくみじん切り1かけ / 玉ねぎみじん切り1/4個 / 白切りごま、砂糖各1 / 醤油2 / 酒、赤味噌各1 / 五香粉1/4 / 食紅) / B(水あめ1 / 湯1)

作り方

- 1 肉にネットをかけ、Aを混ぜ合わせたたれに半日漬け込む。
- 2 グリルを2分予熱し、肉を網に乗せ5分焼く。弱にして途中、上下返ししながら15分焼く。
- 3 Bを肉の表面に塗り、再びグリルで5分焼く。

鶏ひき肉で
鶏肉の味噌松風



材料 鶏ひき肉160g / A(溶き卵1/2個 / 赤味噌 / 50g / 砂糖1 1/2 / みりん1 / 片栗粉1 1/2) / けしごま少々

作り方

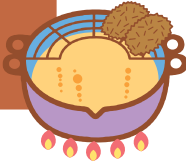
- 1 すり鉢に鶏ひき肉とAを入れ、よくすり混ぜる。
- 2 アルミホイルで10cm角・高さ2cmの型をつくり、内側にサラダ油を塗る。肉を平らに入れ、けしごまを振り、180度のオーブンで10分焼く。

*詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。

* 1 ... 大さじ 1/2 ... 小さじ

Part 4

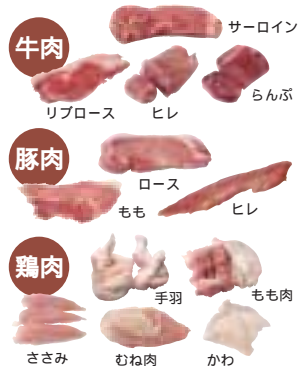
揚げる



揚げ物に適しているのは
やわらかい部位

●揚げ物は、高温で短時間に加熱するため、ヒレやロースなどやわらかい部位が適しています。かための部位では、肉の中まで火が通らないうちに焦げてしまいます。ただし、かたい部位でも、ひき肉にしたり、肉たたきでたたいて薄くすれば、十分やわらかくなります。

鶏肉はどの部位でも比較的やわらかなので、揚げ物向きといえます。また、脂肪が多い部位のほうがジューシーに仕上がります。



高温で一気に加熱するため栄養損失が少ない揚げ物は、香ばしく、カラッとした食感に仕上げます。

肉を筋切りすると仕上がりがきれい

●肉をそのまま加熱すると、筋が縮んで肉が波打ち、火の通りが均一になりません。赤身と脂肪の間の筋を3~4カ所切ると、揚げたり焼いたりしたとき、そり返りが防げます(11ページ参照)

筋切りすると、とんかつなどの厚切り肉だけでなく、薄切りの肉でも仕上がりがきれいになります。

one point

ささみの筋切り

ささみの筋を包丁で軽く押さえ、手前に引くと簡単に取れます。



ブロック肉や厚めの肉は
包丁を入れて厚みを均一に開く

●厚みのある部位は、まず肉の厚みに横に包丁を入れ、開いて厚みを均一にします。こうすることで、火の通りもよく、むらなく加熱できます。

スペアリブや骨付き肉は
骨に沿って切り込みを入れる

骨付き肉は、骨に沿って包丁の刃先で切り込みを入れると、味がしみ込みやすくなります。

one point

肉をたたいてやわらかな食感に

●厚切りの肉を揚げたり焼いたりするときは、肉たたきで軽くたたいて肉質を



やわらかくしておく、火の通りもよく、口当たりもやわらかに。

カツレツは、肉をたたきのばして薄くする料理。肉たたきを動かしながら、肉を均一の薄さにのばします。

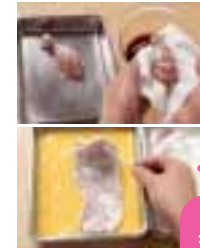
one point

よくもみ込んで下味をしっかりつける

ひき肉は調味料とともにねばりが出るまで手で練り込みます。骨付き肉もよくもみ込むと、骨ばなれよくジューシーに仕上がります。



衣つけは揚げる直前に手ぎわよく



- 1 キッチンペーパーで肉の水気を拭き取る
- 2 小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落し卵にくらせる
- 3 パン粉をつける

*唐揚げのときは、片栗粉をまぶすとまみが外にくく、形も崩れにくい。

Recipe

たとえば、こんな料理に仕上がります

*材料はすべて4人分

牛らんぶで

ミラノ風ビーフかつ



材料 牛らんぶ(80gのかたまり)4枚 / 小麦粉 / 溶き卵 / パン粉 / ソース(バター80g / レモン汁½個分)

- 作り方
- 1 牛肉を肉たたきで薄くのばし、包丁の先で筋切りし、両面に塩、こしょうする。
 - 2 肉に小麦粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
 - 3 少なめの油で肉を盛りつけて表になる面から揚げる。
 - 4 バターを軽く焦がし、レモン汁を加えたソースでいただく。

豚ひき肉で

中国風獅子頭ハンバーグ



材料 A(豚ひき肉400g / かわい10粒 / 赤ピーマン1個 / 万能ねぎ10本 / 白菜2枚 / しょうが汁、砂糖、酒、ごま油各½ / 醤油1 / こしょう少々 / 卵1個) / 片栗粉 / ソース(マングォー½個 / 塩、こしょう / レモン汁½)

- 作り方
- 1 白菜はみじん切りし塩大さじ1/2をもみ込み絞り、みじん切りの汁を練り混ぜる。
 - 2 1を8等分に丸め片栗粉をまぶし、中温の油でゆっくり揚げ、裏ごししたソースをかける。

鶏手羽もとで

フライドチキン



材料 鶏手羽もと4本 / A(赤ワインカップ½ / おろし玉ねぎ½ / ウスターソース1 / オールスパイス½ / ガーリックパウダー½ / 塩、こしょう少々) / 牛乳1 / 小麦粉カップ½

- 作り方
- 1 鶏手羽もとは骨に沿って切れ目を入れ、Aの漬け汁に20分ほど漬け込む。
 - 2 肉の汁気を切り、牛乳を振りかける。小麦粉と塩、こしょうを混ぜ合わせて肉にまぶし、170度の揚げ油でゆっくり揚げる。

*詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。

*...大さじ ...小さじ