



味わい深いソースが、ヒレ肉のおいしさを引き立てる

■ 牛ヒレ肉のグリエ 黒こしょう風味

339kcal (1人分)

材料(4人分)

牛ヒレ肉	4枚(480g)
塩・黒こしょう	各少量
サラダ油	大さじ2
<ソース>	
サラダ油	大さじ1
※豆鼓	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
一味とうがらし	小さじ1/4
黒こしょう	小さじ1/2
ブイヨン	90cc
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
うま味調味料	少量
砂糖	小さじ1/3
水溶きかたくり粉	適量
ごま油	大さじ1/2

※豆鼓(トウチ):中国料理の調味料。大豆を発酵させて干したものを。

- 1 牛肉は、焼く直前に塩・黒こしょうを均一にふる。
- 2 グリルパンに油を熱し、1 にもはけで油をぬり、グリルパンの溝に対して斜めに肉をのせる。
- 3 強火で焼き色をつけ、さらに格子状になるように90度回転させて焼き目をつける。
- 4 器にソースをしいて、焼きたての肉を盛り付ける。
- 5 きこのソテー、野菜のソテーなどを添える。

<ソース>

- 1 鍋にサラダ油を熱し、豆鼓、しょうが、にんにく、玉ねぎ、一味とうがらし、黒こしょうを弱火でいためる。
- 2 1 にブイヨンを注ぎ、残りの調味料を加え、かたくり粉でとろみをつける。
- 3 最後にごま油を回しかける。

12

牛肉に含まれる生理活性物質

食肉には、代謝の働きを調節する生理活性物質が含まれています。セロトニンのもととなるトリプトファンをはじめ、カルニチン、タウリン、カルノシン、アンセリンなどがあります。

精神の安定には重要なセロトニン

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンを原料として、脳内で作られる神経伝達物質です。神経伝達を円滑にし、ストレスを緩和して精神の安定を保つには、トリプトファンの優れた供給源である食肉の摂取が効果的です。

脂肪の燃焼に不可欠なカルニチン

カルニチンは脂肪の代謝になくてはならない物質で、主に食肉に含まれています。生物のエネルギーのもとであるATP(アデノシン三リン酸)は、脂肪の構成成分のおよそ90%を占める長鎖脂肪酸*を材料として細胞のミトコンドリアで作られています。

ところが長鎖脂肪酸は、単独ではミトコンドリアの中へ入っていくことができません。カル

ニチンと結合してはじめてミトコンドリアの中に取り込まれ、ATPをつくる材料として活用されます。

カルニチンは体内でも合成されているため、通常不足することはありませんが、激しい運動などにより急速に減ってしまいます。カルニチンは魚介類にも含まれていますが、食品中最大の供給源は食肉です。食肉の中でも牛肉の赤身部分に特に多く含まれています。野菜などの植物性食品にはほとんど含まれていません。

また、カルニチンは食事でもった脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促し、エネルギーに変える働きがあるので、ダイエット効果も期待できると考えられています。

*長鎖脂肪酸=炭素数が11以上の脂肪酸

焼き物 one point

ステーキ肉は室温にもどして

ステーキにする牛肉は、焼く30分くらい前に冷蔵庫から出して室温に戻します。



冷蔵状態の肉。赤身と脂身の境目がはっきりしている。



室温にもどした牛肉。脂身が溶け、なめらかな状態。

焼き具合を確かめる

ステーキは指先で押さえて焼き加減を見ることができます。かなり弾力があればレア、弾力がほとんどなければウェルダンです。



レア。表面は焼けているが、中心部は生で肉汁が多い。



ウェルダン。肉汁はほとんど出ない。

肉の表面を強火で焼いて早くかためる

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。

13



ちょっと自慢したくなる料理

牛肉の黄金蒸し 224kcal(1人分)

材料(4人分)

牛肉ヒレ	250g
塩	少量
サラダ油	小さじ1
卵	5個
A 塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

! 卵は思い切って一度に入れ、大きく手早くかき混ぜるのがポイント。

蒸しあがってからすぐふきんを取ると崩れやすいので注意すること。

- 1 牛肉は1cm厚さの棒状に切り、軽く塩をして30分ほど置く。水気をふいて、フライパンにサラダ油を熱し、表面をこんがり焼く。
- 2 フライパンを中火で熱し、Aを合わせた卵液を一度に流し、ごくやわらかい卵を作り、素早く皿に取り出しておく。
- 3 かたく絞ったふきんの上に、2の1/3量を牛肉が巻けるくらいの大きさに広げ、1の肉を1本のせてふきんを持ち上げながら、太巻きをつくる要領で巻き、ふきんの両端を糸で縛る。同様にしてもう2本作る。
- 4 蒸気が上がった蒸し器に入れ、中火で約10分蒸す。少し冷めてからふきんを静かにとり、2cm幅くらいに切って、器に盛る。

10

牛肉のミネラル

ミネラルは体組織を構成したり、生体機能を調節したり、生理活性物質の構成成分となるなど、体を正常に維持するために不可欠な栄養素です。

レバーはミネラルの宝庫

ミネラルを豊富に含む食品は、牛や豚などの内臓です。特に注目したいのはレバー。レバーは鉄や亜鉛をはじめ、銅、マンガンなどの微量元素も含む、栄養的に大変優れた食品です。

鉄欠乏性貧血には食肉中の鉄が最適

食物中の鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、野菜、海藻、穀類などの植物性食品に含まれる鉄は非ヘム鉄で、食肉や魚などの動物性食品に多いのがヘム鉄です。ヘム鉄の腸管吸収率は20%以上と実に効率的ですが、非ヘム鉄の腸管での吸収率は約5%です。ですから、緑黄色野菜や大豆、海藻をたくさん食べても体内に吸収される鉄はわずかです。ヘム鉄の多い食肉たんぱく質と同時に摂取すると、腸管での吸収率が高まることが各種の実験で確かめられています。

最近増えている、亜鉛不足による味覚障害

味は、舌と上あごの奥にある味蕾という器官で感じます。この味蕾細胞は新陳代謝が激しく、絶えず新しい細胞に生まれ変わっています。それには亜鉛が不可欠で、不足すると新しい細胞が形成されなくなり、味を感じにくくなってしまいます。

亜鉛を多く含む食品には、かき、小魚などがありますが、食肉や内臓もよい供給源です。

ミネラルバランス

カリウムはナトリウムと拮抗して働くので、血圧を下げる働きをします。つまり、高血圧の予防と治療には、ナトリウムの摂取量を減少させるとともに、カリウムの摂取量を増やすことが大切です。

カリウムは、野菜、果物、海藻類などにも含まれますが、食肉にも含まれています。

蒸し物 one point

下ごしらえをすませたら、あとは蒸し器まかせ

蒸す道具としては、チョンロン(蒸籠)や鍋式の蒸し器があります。チョンロンや大き目の2段式蒸し鍋は、大皿料理にも対応でき、湯の減り具合を途中で見る事ができます。



チョンロン

中国料理の肉料理は、味をしっかりつけて蒸す

蒸気の上がる量が減ったら、湯を足す

ふたをして、決められた時間まで強火で蒸します。蒸気が減ったら、チョンロンの横から、やかんの湯を注ぎ入れます。

11



お肉の上手な下ごしらえ

肉料理をおいしくするには、まずはスタートが肝心。切ったり下味をつけたりの調理のスタートがうまくいかないと、あとまで尾を引いてしまいます。今までのやり方を再確認してみましょう。

繊維と直角の方向に切る

牛肉は部位によって、極端に軟らかさが異なりますが、せっかくの肉を切り方によってますぐしてしまうことがあります。魚と違って組織をつくっている筋繊維が長く、丈夫なので繊維をなるべく短くするような方向を選んで切ります。つまり、繊維と直角の方向に切ります。ステーキなどは切り目を入れ、筋や繊維を短くしておき、焼き縮みや反り返るのをふせぎます。

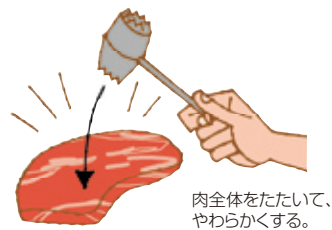
塩をするなら加熱直前に

下味をつける前に肉から汁(ドリップ)がでていたら必ずよく拭き取ってから使います。冷凍肉を解凍して使う場合はドリップがなるべく出ないように、室温でなく冷蔵庫でゆっくりもどしましょう。塩をする場合は加熱する直前にします。早めに塩をするとうま味が出て水っぽくなり、おいしさが失われてしまいます。

肉を軟らかくする方法

部位によっては非常に硬い部分があるのも牛肉の特徴の一つです。軟らかくする方法をいくつか挙げてみましょう。

- ①肉の繊維を切ったり、肉たたきで叩き、筋繊維や結合組織を破壊。
- ②生のパイヤ、パイナップル、イチジクなどにつけて、酵素により柔らかくする(フォークでつついて細かい穴を開けたり、よく揉みこんだりの工夫が必要)。
- ③マリネする(赤ワイン、ピネガー、レモン果汁、トマトなどの酸味のある材料、植物油や香味野菜、香辛料などとともに漬け込む)。



お肉の上手な保存法

献立に迷ったとき、急なお夜食など、冷蔵庫になにかしらの肉があると安心。肉はバーゲンがあるとつい買ってしまいます。上手な保存でおいしく食べてこそ、お買い得の価値あり、というものです。

買ってきたら「すぐに冷蔵」が鉄則

肉を買うのは買い物最後のにして、寄り道をしないでますぐ帰りましょう。帰ったらすぐに冷蔵庫に保存します。3日以上保存する場合は冷凍保存します。冷蔵庫の詰め

すぎには注意が必要。食品の量は保存スペースの7割までを目安にして、冷気が庫内を循環して全体に低温を保てるようにすることが大切です。

冷凍保存のコツ

①小分け冷凍

必要ときに必要なだけ取り出せるように分けて冷凍します。家族の人数分1単位で小分けにし、折ってある肉は広げて厚くならないように重ね、空気を抜いて包みます。100gくらいの少量包みもあると、野菜いためや汁物に便利です。

牛のかたまり肉は1枚ずつ、ささみも1本ずつ包んでおくと、酒の肴や椀だねのとき助かります。



②嚴重パック

冷凍庫内ではラップは破れやすいので、ポリ袋で二重、三重にガードしておきます。ファスナー付きのフリージングバッグが便利です。



③冷凍保存期間

家庭用冷凍庫は開閉が頻繁のため、一定温度が保てません。肉の保存期間は1カ月が限度です。

解凍のコツ

①冷蔵庫解凍

冷凍した肉は、なるべく低温でゆっくり解凍するのが原則。肉の形や大きさにもよりますが、冷蔵庫で数時間置くと半解凍になります。指で押してみても、まだ内部が少し凍っている状態で調理を始めます。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。

②急いで解凍するときは

急ぐときは室温に出して解凍するか、電子レンジの解凍機能を利用。いきなり水やお湯につけると肉のうま味や風味が損なわれます。