



お肉の品質を決める4つのポイント

●食肉の品質基準

牛や豚はと畜後、まず背骨のところから2分割されて枝肉となります。枝肉は枝骨をはずして余分な脂肪を取り、各部位に分割、さらに小売用に精肉の形態となって流通します。

牛肉の品質評価は枝肉の段階で、全国の食肉卸売市場や食肉センターで行われます。(p14 Q8 参照) 格付は、国が指定した(社)日本食肉格付協会の定める牛、豚の枝肉及び部分肉取引規格に基づいて、専門の格付員によって行われます。

●お肉の色

食肉の色は、食肉の種類、部位、家畜の年齢などによって違ってきます。これは肉に含まれるミオグロビンの含有量や酸化の状態によります。ミオグロビンの量が多いほど濃い赤色となります。(p60 Q29、p66 Q35 参照)

●脂肪の質

よいお肉の脂肪は、白色から乳白色で見え目につやがあり、適度の粘りと弾力性があります。良質の脂肪は香りもよく料理にうま味や風味を増す役割を果たします。

牛肉の脂肪の色は、与える飼料によっても差が生じます。緑草やとうもろこしなどのカロチン含有量の多い飼料を多く与えた牛では、脂肪組織にカロチンが溶けて沈着するため、脂肪は黄色味を帯びます。

豚の脂肪も牛脂と同様に、白色か乳白色でつやがあり、弾力性のあるものが良質です。ただし、豚の脂肪が黄色いものは「黄豚」と呼ばれ、魚油などの飼料に含まれる多価不飽和脂肪酸が体内に蓄積し、酸化されて発生するものであり、食用価値は劣ります。

●食肉の「きめ」

食肉の大部分は「骨格筋」と呼ばれる筋肉です。構造的にみると細くて長い筋肉の細胞である筋繊維と、その筋繊維を束ねる結合組織の膜から構成されています。この筋繊維の束の直径が小さく、密度が高い状態を「きめが細かい」と呼んでいます。

きめの細かさは、運動量によって異なります。運動量が多いと骨格筋が収縮、弛緩を繰り返すため筋繊維も太く強靱となり、運動量が少ないと筋繊維も細くやわらかくなります。ほとんど肉の収縮運動をしない「ヒレ」や「ロース」はきめが細かく、常に運動量の多い「かた」や「すね」はきめが粗い部位になります。

●熟成

と畜後しばらくすると起こる死後硬直は、血液循環の停止や、ATP(※注1)の減少などによる状態変化に起因して起こります。(p16 Q10 参照)

硬直して保水性(※注2)も落ちた食肉はさらに低温貯蔵することによって硬直がゆっくりと解けて再びやわらかくなり(解硬)、保水性も回復してきます。このプロセスが熟成で、熟成により肉の味や香りもよくなります。熟成の期間は貯蔵時の温度によって異なりますが、5~10℃で貯蔵した場合、牛肉では8~10日、豚肉で3~4日くらいは最低必要とされています。

熟成期間には、筋肉の中で起こる複雑な化学反応によって、筋肉の硬直が解けて肉質がやわらかくなるだけでなく、筋肉中でATPが分解されていく過程でIMP(イノシン酸)という食肉のうま味成分が生成されるなどの効果もあります。肉のジューシーさや香りも、熟成中の化学変化の中で生まれます。

※注1

ATPとはアデノシン三リン(adenosine triphosphate)の略。筋肉の収縮や、タンパク質の合成など生体内反応に必要なエネルギーを供給しています。ATPは動物の筋肉を動かす原動力となっているため、筋肉のない植物にはわずかしかな存在しません。

※注2

保水性とは食肉中に保有している水分を保持する力のこと。保水性が低下すると水分が失われ乾燥状態になるため、食感が悪くなります。