

おいしいお肉の見極め方は？

A

お肉の色やきめ、締まり、脂肪の色や質で
お肉のおいしさが決まります。肉汁（ドリップ）が
出ていないことを確認することも大切です。

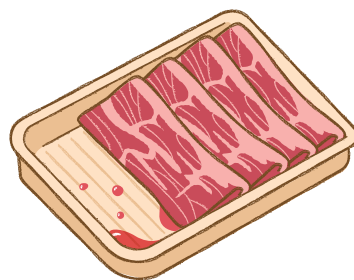
「牛肉」の色は鮮紅色が標準的ですが、質の良いものは艶（てり）があり、脂肪も白色または乳白色で適度な粘りがあります。運動をあまりしない部位はきめが細かく、運動する部位はきめが粗くなります。きめが細かい部位はやわらかく、粗い部位はかたいため、料理によって適性（牛肉の部位については35～36ページを参照）が異なります。また、赤身と脂肪の境界がはっきりしていて、ブロック肉や切り身を見たときに当初の姿を保っている肉が締まりの良い肉です。

「豚肉」はやや灰色がかったピンク色、脂肪が白色または乳白色で適度な粘りがあり、赤身と脂肪の境目がはっきりしているものが良質とされています。

「鶏肉」は肉を軽く押してみてもかたい感触のもの

ほど新鮮です。時間が経つとハリがなく水っぽくなってしまいます。また、新鮮な鶏肉は毛穴が盛り上がっていて、鮮度が落ちるとツルツルになっていきます。時間が経つと皮に粘りけが出てくるので、サラッとしているものを選びましょう。

店頭で肉を見たときに特に牛肉のトレーに赤い液体が出ている状態のものを見かけることがありますが、これは肉汁（ドリップ）です。ドリップにはうま味成分や栄養素が含まれているので、極力少ないものを選びましょう。



おいしいお肉の見極め方

牛肉



- 鮮紅色で艶がある
- 脂肪が白色または乳白色で粘りがある
- 赤身と脂肪の境界がはっきりしている

豚肉



- やや灰色がかったピンク色
- 脂肪が白色または乳白色で粘りがある
- 形状が崩れていない

鶏肉



- 肉の感触がかたい
- 毛穴が盛り上がっている
- 皮がサラッとしている