

お肉を上手に調理するためのコツは？

A 下ごしらえのひと工夫でお肉がやわらかくなったり、
冷凍肉の場合はゆっくり解凍することで
うま味や風味をキープできます。

肉は一般的に魚に比べて肉質がかたくなっていますが、筋肉組織の構造の違いと筋肉を構成するたんぱく質の組成の違いが関係しています。また、

加熱をしないとかたくなることは避けられず、これを解決するためには「下ごしらえ」が重要になります。

下ごしらえのポイント

1 筋線維に対して直角に切る

厚めの肉を焼くときなどは、結合組織を切断することも有効です。特に「かた」などかたく筋っぽい部位の場合は、筋線維に対して直角に包丁を入れるようにすると食べやすくなります。



2 肉たたきやめん(麺)棒でたたく

肉をまんべんなくたたくことで、筋肉が破碎されて収縮しにくくなるので、調理をしたときに食感がやわらかくなります。肉たたきがないときはめん(麺)棒などでも代用できます。



3 下味をつける

塩をふって15分ほど置いてから調理するとおいしく仕上がります。また、しょうがのすりおろしをまぶしたり、ワインやマリネ液に浸してから調理することで、臭みを抑える効果や風味を良くする効果が得られます。



冷凍肉を上手に解凍する方法

冷凍した肉は、なるべく低温でゆっくり解凍することが原則です。肉の形や大きさにもよりますが、冷蔵庫かパースシャル庫で数時間置くと半解凍の状態になります。完全に解凍してしまうとおいしい肉汁(ドリップ)が流出してしまうので、指で押したときにまだ内部が少し凍っている状態で調理を始めましょう。

急ぐときは冷蔵庫から出して室温で解凍するか、レンジの解凍機能を利用しましょう。いきなり水やお湯に浸けると肉のうま味や風味が損なわれてしまいます。

**ゆっくり解凍
が原則！**

