

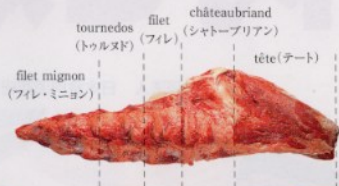
# おいしいステーキを

## 肉そのものの味が楽しめる 代表的な肉料理・ステーキ

ビーフステーキは、適度な厚さにカットした牛肉を焼いた料理のこと。肉そのものの風味が楽しめるシンプルな料理だからこそ、肉の選び方から下ごしらえ、焼き方の全過程でこだわりたいものです。

部位として代表的なものにロインと呼ばれる部分があり、リブロイン(リブロース)、サーロイン、テンダーロイン(ヒレ)からなります。ロインの中でも、サーロインは、サー(Sir:卿)の称号がついたと言われるほど肉質や風味がよい部位です。

また、ヒレは、フランス語のfilet(フィレ)が語源とされ、やわらかで上質です。しかも、部分ごとに呼び名があるほど味わい深い部位なのです。特に、シャトーブリアンと呼ばれる部分は極めつきで、きめが細かく、形がよいため珍重されています。



## 肉のうま味やこく、香りが引き立つ ステーキを焼いてみましょう

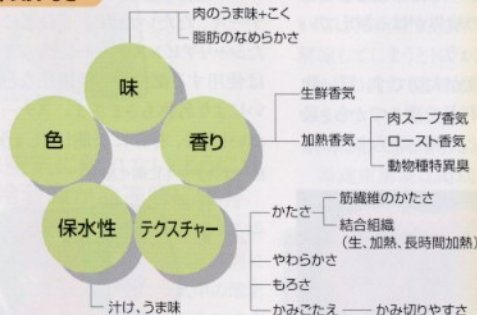
肉のおいしさは、あの独特のうま味とこく、焼いたときの香ばしい香りにあると言えるでしょう。

肉のうま味の主な成分は、グルタミン酸とイノシン酸です。この2つは相乗作用があるので、肉独特の深い味わいが生れます。肉のこくには、脂肪のなめらかさが関係しています。

また、煮たり焼いたりしたときに生じる香りは、肉に含まれるアミノ酸や糖質がもたらします。これらを加熱することにより化学的な結合(反応)が起こります。これをアミノカルボニル反応といい、独特の香ばしさが生まれます。

こういった肉のうま味とこく、香りを充分に楽しめる肉料理は、やはりステーキです。肉のうま味や香りが生きる調理のコツをマスターして、おいしいステーキを焼いてみましょう。

### 肉のおいしさ



# 焼いてみよう!

# 肉の選び方と保存方法

まずは、ステーキに合う良質の肉を選ぶことが大切。保存の方法にも気を配りましょう。



おいしい  
ステーキを  
焼いてみよう

①

## ドリップの出ないつやのある牛肉を選ぶ

牛肉は、ドリップが出ていなくて、きめが細かく、しっとりかつやがあるものを選びましょう。

赤身の部分は、赤色が美しく、濃淡にばらつきのないものを選びます。重なっている部分が暗赤色の肉もありますが、いたんでいるわけではありません。切ったばかりの牛肉は黒っぽい色をしており、空気に触れることで色素が発色するためで、心配りません。

脂肪は白あるいは乳白色をしていて、赤身と脂身の境界がはっきりしているものを選びましょう。

また、肉は鮮度が大切です。買い物では、ほかの食料品を選んでから、最後に買うようにして、帰ったらすぐに冷蔵庫に保存しましょう。



よい肉の例：赤色が美しく濃淡にばらつきのないもの。



料理指導/  
膳部栄養専門学校  
関口智幸先生

## やわらかく、きめの細かい部位がビーフステーキに最適

リブロースを使ったティーボンスステーキ、たたいた肉を玉ねぎに漬けたシャリアピンスステーキなど、ステーキは使用する部位や、調理法などの違いにより名称もさまざま。ステーキのおいしさを、存分に堪能しましょう。

ビーフステーキに向く部位



### ①リブロース



肋骨をリブという。背中の筋肉、ロースの中央部分の肉。いちばん厚みがあるため、骨つきのティーボンスステーキなど、ダイナミックな料理に。

### ②サーロイン



リブロースの後部に続く部位で、肉質も最高。風味を逃さないためにも、1cm以上の厚切りで。

### ③ヒレ



サーロインの内側の左右にある細長い肉。最もやわらかく、筋がないので筋切りは不要。加熱しすぎると肉が縮み、かたくなるので注意。

### ④うちも



ヘルシーな赤身肉で、脂肪が少ない部位。筋切りや肉たたきでたたかなど、下ごしらえをしっかりすると、さらにやわらかに。

## 肉は空気に触れないように包み、冷蔵庫か冷凍庫に保存

購入した牛肉を冷蔵庫で保存する場合、スライスは3日、ブロックは5日以内に使いきりましょう。保存中に空気中の酸素で酸化され、風味が損なわれるので肉はラップに包みなおし、できるだけ空気

を遮断します。さらに保存用ポリ袋や容器に入れて保存するとよいでしょう。

肉を冷凍庫で保存する場合は、1か月以内に使いきります。必要ときに必要量だけ使えるように、小分けにして冷凍しておくとう便利です。

肉は空気を抜きながらラップに包みます。さらにポリ袋を二重、三重にして包むか、ファスナーつきのフリージングバッグを利用しましょう。



## 冷凍した肉は冷蔵庫でゆっくりと解凍

冷凍した肉を解凍するには、冷蔵庫に移してゆっくりと解凍する方法がいちばん衛生的です。また、完全に解凍してしまうとドリップが流出し、せっかくの肉のうま味が損なわれてしまいます。中が少し凍ったままの状態(半解凍)で調理するとよいでしょう。

冷蔵庫解凍は時間がかかるので、急ぐ場合は電子レンジ解凍で。



半解凍状態のもの。



完全解凍したもの。ドリップが流出してしまっている。



# 下ごしらえとやわらかさ

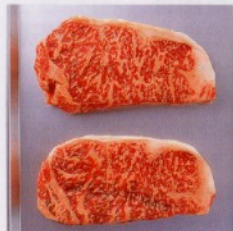


肉をおいしく焼き上げるために、焼く前の下ごしらえにもコツがあります。

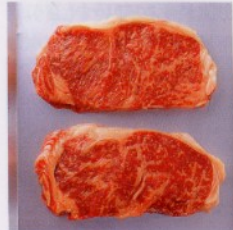
## 肉は冷蔵庫から出して室温に戻しておく

肉を冷蔵庫から出してすぐに焼くと、表面のみ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が焦げてしまいます。

肉は、焼く30分くらい前に冷蔵庫から取り出し、室温に戻しておくといでしょう。



冷蔵状態の牛肉  
赤身と脂身の境目がはっきりしている。



室温に戻した牛肉  
脂身が溶け、なめらかな状態。

## 筋や繊維を切っておけば美しく焼け、しかもやわらか

肉を加熱すると、筋肉のたんぱく質が熱変性を起こし、縮みます。そのため焼き上がりの形や大きさが変わります。場合によっては、肉がそり返り、見た目が悪くなってしまいます。

これを防ぐために、焼く前には必ず肉の筋や繊維を、2~3か所切っておきましょう。脂肪と赤身の間にある筋に、包丁で切り目を入れます。こうすることでやわらかさも生まれます。

また、切り終わったら、形を整え、元の形に戻しておきましょう。



包丁で2~3か所切り目を入れる。

こしょう 英: Pepper(ペッパー) 仏: Poivre(ポワブル)  
コショウ科の実から作られるスパイス。黒、白、赤などがある。黒は未熟な実を黒くなるまで乾燥させたもので、辛みと芳香が強い。白は完熟した実の外皮を除き乾燥させたもので、黒に比べて辛みもマイルド。赤は、赤く熟した実を乾燥させたものと、別種のポワブルソースと呼ばれるものがある。肉料理と相性がよいのは黒で、粗びきを使うと、さらにスパイシーに仕上がる。



## 塩・こしょうは焼く直前に均一にふる

肉の表面に塩をふることは、単に味つけになるだけでなく、肉をさらにおいしく焼き上げる重要な働きもします。

塩をふることで、焼いたときに肉の表面のたんぱく質が早く凝固します。表面に壁ができるため、中の肉のうま味を逃さずにすむのです。

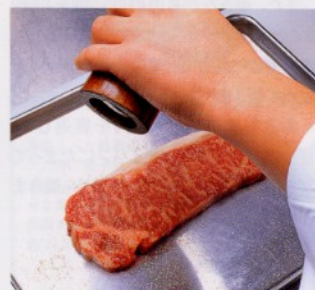
また、肉を焼く前に塩をふると、表面近くの水分によって溶け、濃い食塩水の状態になります。肉はこれを薄めようとして、さらに奥の水分も引き出すため、身が引き締まり、焼きやすくなり

ます。ただし、塩をふってしばらく放置すると、肉汁がたくさん流出し、肉のうま味成分まで失うことになります。塩・こしょうは、焼く直前にふりましょう。

また、塩は均一にふらないと、内部への熱の伝わり方や、焼き色のつき方にむらが出て、美しく焼き上がりません。肉全体に均一に塩をふるコツは、やや高めの位置からふりかけることです。粉雪が降るように、きめ細かくふりましょう。



塩を均一にふる。細かい状態の塩をふるるとよい。



こしょうをふる。できればひきたてのこしょうで。



# 火加減と焼き方



良質の肉を選び、下ごしらえもすんだら、あとはおいしく焼き上げるだけです。

## 最初は強火で香ばしく焼き、肉のうま味を封じ込める

肉をおいしく焼くコツは、火加減にあります。

肉は、最初はさっと強火で焼きます。フライパンは煙が出る直前くらいまでよく熱し、油を全体に回して熱したら、肉を表になるほうを下にして入れましょう。短時間で肉の表面のたんぱく質を焼き固め、中のジューシーなおいしさを封じ込めるのがコツです。弱火で焼くと、肉のたんぱく質が早く凝固せず、肉汁が流れ出て、せっかくの肉のうま味成分が失われてしまいます。

また、焼きながら肉の底に油をよく回すことも大切。底に油を回しながら、肉の表面がこんがりと焼けたら、少し火を弱めて焼きます。

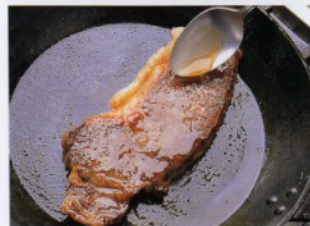
ある程度焼けたら、肉を裏返して、同様に焼きます。フライパンにたまっている油を肉の表面にかけながら焼きましょう。



油をよく回す。



肉を裏返す。



油をかけながら焼く。

加熱によるたんぱく質の変化と食肉のやわらかさ

○やわらかい  
△少しかたい  
×かたい

レア  
レア・ミディアム・ウェルダン

温度変化(℃)	40	50	60	70	80	90	100~
球状たんぱく質 (全たんぱく質の20%) 水に溶ける球状	○	○	○	○	△	△	△
			変性が始まる 凝固はしない				→
繊維状たんぱく質 (全たんぱく質の60%) 細い繊維で変性の始まりが いらいちばんやわらかい	△	○	△	△	△	×	×
		変性が始まる が凝固はしない (半熟卵の状態)	凝集が始まる				→
結合組織たんぱく質 (全たんぱく質の20%) 筋(筋繊維)で肉質を形成。 100℃以上の加熱で繊維が崩れ、 やわらかくなる	△	△	×	×	×△	△	○
	変性していない	→	凝集が始まる		一部酵素による分解が始まる	→	繊維が崩壊する

食肉のたんぱく質は、球状たんぱく質、繊維状たんぱく質、結合組織たんぱく質の3種のたんぱく質からなり、その構成比率はおおむね2:6:2です。これは熱に対してそれぞれ違った変化を見せますが、内部温度が50℃くらいのときに球状たんぱく質が変性しておらず、繊維状たんぱく質が少し変性し、結合組織たんぱく質も収縮する前で食肉がいちばんやわらかな状態です。

出典 Hout's Meat Book 21(改題)  
『肉質の文化と調理科学』  
東京女子大学家政学部食品科学科 下村真子

## 火を調節しながら焼かないとおいしく焼き上がらない

肉は最初は強火で焼きますが、ずっと強火で焼いていると、表面のたんぱく質の凝固の層が厚くなり、中まで火が通る前に、表面が焦げ、かたくなりすぎてしまいます。

肉の表面にこんがりと香ばしい焼き色がついてきたら、火を弱めて焼くようにしましょう。

失敗例



中が冷たいままで表面が焦げた例。

成功例



表面が焦げずに中まで温かくなった例。



ステーキに最適な器具・グリルパン

溝の入った鉄製のパン。肉に格子状の焼き目をつける。溝に余分な油が落ちるので、表面が乾いた状態で、香ばしく焼き上がる。





# 焼き加減と内部温度

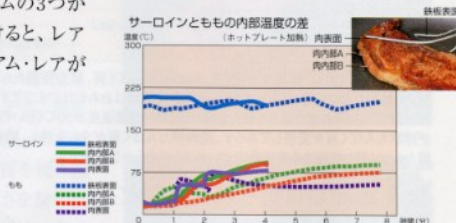


ステーキは、好みの焼き加減が楽しめます。どの焼き加減でも、焼き方の基本は同じです。

ビーフステーキは、好みの焼き加減が楽しめる料理です。焼き加減には、生焼きのレア、十分に火の通ったウェルダン、その中間のミディアムの3つがあります。さらに細かく分けると、レアとミディアムの中間のミディアム・レアがあります。

実験による加熱時間と内部温度

「内部温度75℃以上で1分間」までの時間は、もののほうが2分30秒ほど長く時間がかかりました。サーロインはももに比べて脂肪が多く、水分が少ないため熱伝導がよくなくなったことが考えられます。



牛肉の焼き加減と内部温度

<ul style="list-style-type: none"> <li>●レア(英) rare ブル(仏) bleu</li> </ul> 内部温度55~65℃以下		表面は焼けているが、中は生の状態。中は鮮紅色で肉汁が多い。
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ミディアム・レア(英) medium rare セニャン(仏) saignant</li> </ul> 内部温度約65℃		レアよりは火が通っているが、肉の中心部はまだ生の状態。切ると赤い肉汁がうっすらとにじみ出る。
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ミディアム(英) medium ア・ポワン(仏) à point</li> </ul> 内部温度65~70℃		中心部はちょうどよい状態に火が通っており、薄いピンク色。切ると肉汁が少ししか出ない。
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ウェルダン(英) well-done ビヤン・キュイ(仏) bien cuit</li> </ul> 内部温度70~80℃		表面も中も十分に火が通り、褐色で灰色がかっている。肉汁は少ない。

# 網焼き・フライパン焼きによる栄養成分の変化

肉を焼くことで、脂質やたんぱく質などの栄養成分は、どのように変化するのでしょうか。

網焼きでもフライパン焼きでも、肉の脂質が加熱によって溶け出すので、エネルギーや脂質が減少します。特に、サーロインの場合、網焼きでは18%、フライパン焼きでは11%エネルギーが減少しました。(当センター実施事例)

牛肉の部位別に見る網焼き・フライパン焼きによる栄養成分の変化

	サーロイン	ヒレ	もも
エネルギー kcal	399kcal	223kcal	167kcal
	326kcal	198kcal	158kcal
	354kcal	214kcal	165kcal
たんぱく質 g	15.1 g	19.9 g	20.9 g
	13.6 g	18.6 g	20.3 g
	14.6 g	18.7 g	20.8 g
脂質 g	35.6 g	14.8 g	8.3 g
	28.5 g	12.7 g	7.7 g
	31.2 g	14.4 g	8.3 g
コレステロール mg	68mg	62mg	62mg
	62mg	57mg	57mg
	65mg	60mg	59mg
重量 g	100 g	100 g	100 g
	83 g	91 g	84 g
	88 g	83 g	93 g

生  
 網焼き・厚切り  
 フライパン焼き・厚切り

※いずれも乳用種去勢1機体のデータ



## ハンバーグトマトソース

基本のハンバーグに、つけ合わせ  
マソースでバリエーションをつけ

## ●材料(4人分)

合いびき肉	400g
(牛肉250g、豚肉150g)	
塩(肉の1%)	小さじ1/2
こしょう・ナツメグ	各少量
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個分
サラダ油	小さじ1
(生)パン粉	20g
牛乳	大さじ1
卵	1個
サラダ油	大さじ1
チーズ	4枚

## 【トマトソース】

バター	20g
A・ベーコン(1cm角)20g、つぶしたんにく1片	
B・玉ねぎ・にんじん(1cm角)各30g、セロリ(1cm角)20g	
小麦粉	10g
C・刻みトマト200g、トマトピューレ120g、ブイヨン150cc、ローリエ1枚	
塩・こしょう	適量

## ●作り方

- 玉ねぎを色づくまでいため、冷ます。
- パン粉に牛乳をかけ、しっとりさせる。
- ボールに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、よくこねる。結りが出でたら、①、②、卵を加え、さらに練る。これを4等分し、それぞれ厚さ1.5cmの楕円形にする。
- トマトソースを作る。鍋にバターを溶かし、Aをいため、香りを出す。Bを加えていため、小麦粉をふり、さらに軽くいためる。Cを加え、弱火で混ぜながら40～60分煮込み、こし網でこして塩・こしょうで味を調える。
- フライパンに油を熱し、③を入れ、強火で30秒、弱火で2～3分焼く。裏返して同様に、途中で火が通るようにならして焼き、途中でチーズをのせて少し溶かし、焼き上げる。
- 器に④を流し、⑤をのせる。
- リゾット、春野菜のソテー、クレンソなど好みのつけ合わせを添える。

※トマトソースは市販のソースでも代用できます。



エスニック風味の骨つきチキンが、食欲をそそります

## タンドリーチキン

## ●材料(4人分)

鶏肉	1羽
(または骨つきむね肉2枚、もも肉2本)	
無糖ヨーグルト	300g
酢・サラダ油	各小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
トマトケチャップ	40g
塩	小さじ2
しょうが・にんにく	各1片
パプリカ・ターメリック	
A	
コリアンダー	小さじ3/4
カイエンペッパー	小さじ4
ナツメグ・ホワイトペッパー	各小さじ1/4
ガラムマサラ	小さじ1/4
カイエンペッパー	小さじ1
クミン	小さじ2
良紅	適量
サラダ油	適量
ライム	1個
香草	適量

## ●作り方

- 鶏肉は骨つきのまま4枚(むね肉2枚、もも肉2本)におろす。
- Aのマリネ液の材料すべてをボールに合わせ、よく混ぜる(しょうが・にんにくはすりおろして加える)。
- ①を②の中でよく混ぜ、ひと晩漬け込む。
- 鶏肉を取り出し、よく水けをきる。
- 天板に網をのせ、その上に④を並べ、表面にサラダ油をかける。
- 180～200℃のオーブンで約25分焼く。
- 器に盛り、ライム、香草を添える。



味わい深いソースが、ヒレ肉のおいしさをさらに引き立てます

## 牛ヒレ肉のグリエ 黒こしょう風味

### ●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

### ●作り方

- 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(網焼きでもよい)。
  - 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 器にソースを敷いて、焼きたての肉を盛りつける。
  - 5 きこのソテー、野菜のソテーなど好みのつけ合わせを添える。
- 【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。
- \*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。



## 骨つき肉のおいしさは格別、漬け込んで焼くだけでおもてなし料理に ポークチョップ中国風

### ●材料(4人分)

ポークチョップ(骨つきロース肉)  
……………4本(800g)  
※スペアリブでもよい

卵……………1個  
塩……………小さじ1/2  
\*五香粉……………小さじ1/2  
酒……………大さじ2  
\*甜麺醤……………大さじ4  
しょうゆ……………大さじ5  
砂糖……………大さじ1  
こしょう……………少量  
ごま油……………小さじ1  
食紅……………少量  
エシャロット……………2個  
しょうが……………1個  
はちみつ……………大さじ6

### 【つけ合わせ】

マッシュポテト、じゃがいものチップ、野菜ソテー、クレソン、サラダなど

### ●作り方

- 1 ポークチョップは、筋切りをする。
- 2 Aをボールに混ぜ合わせ、エシャロットとしょうがの薄切りと①を加え、約1時間漬け込む。
- 3 250℃のオーブンで、途中、はけでAの調味液をぬりながら、30分程で肉を焼き上げる。
- 4 仕上げにはちみつをぬり、再度オーブンに入れて照りを出し、仕上げます。
- 5 好みのつけ合わせを作る。マッシュポテトを絞り出し、じゃがいものチップをさす。バターソテーしたにんじん、かぶなどをのせ、クレソンを添える。
- 6 ⑤の横に好みのサラダを盛り、ポークチョップを中央におく。

\*五香粉(ワーズンフェン)…中国の代表的な混合香辛料。  
\*甜麺醤(テンメンジャン)…小麦粉が原料の甘みそ。北京ダックのつけみそなどでおなじみ。