

おいしい肉の煮込み料理を

世界中で親しまれている、肉の煮込み料理

ポトフ、トリッパ、カレー、ボルシチ、角煮など、肉の煮込み料理は、世界各国で親しまれています。

「煮る」調理法は、材料に味をしみ込ませやすく、また、調味料の組み合わせ方次第で多様な料理が楽しめるという特長があります。特に「肉」の煮物は種類が実に豊富です。

煮方には、いくつか種類がありますが、肉の場合、部位や形態によって、じっくり煮込むのが向く場合と、さっと煮るのが向く場合があります。

かたい肉や大きめの肉は、弱火で長く煮込めば煮込むほど、肉のすじや結合組織がやわらかくなり、おいしさがふくらみます。一方、やわらかい肉や薄切り肉は、中火で短時間でさっと煮て、肉のうま味を逃さないことがポイントになります。

(図) 世界各地の食肉調理法の種類の割合



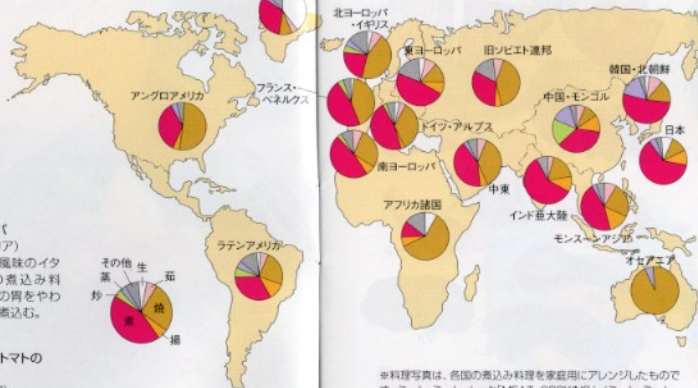
ポトフ(フランス)
肉と野菜を煮込んだフランスの家庭料理、スープもまるごと味わえる。



トリッパ(イタリア)
トマ風味のイタリアの煮込み料理、牛の胃をやわらかく煮込む。



鶏肉とトマトのカレー(インド)
スパイスをインドのチキンカレー、牛肉がタブーの国では鶏肉を主に使用。



鍋の中で肉のうま味と香味野菜が一体となり、究極のおいしさが生まれる

肉を使った煮込み料理は、香味野菜と一緒にじっくり煮込むことで、それぞれのうま味が溶け合い、複雑でまろやかな深い味わいが生まれます。

このように、煮込み料理のおいしさは、ステーキのように肉そのものの風味を堪能する料理とは対照的に、肉だけでなく煮汁ごと堪能できるところにあります。

煮込み料理の代表格であるビーフシチューは、肉と香味野菜のうま味が煮汁によく溶け込んだ、奥深い味わいの料理であるといえます。

おいしい肉の煮込み料理を作るためには、部位の選び方や下ごしらえ、煮込みの段階で、それぞれコツがあります。それらをマスターして、おいしい煮込み料理を作ってみましょう。

出典「食肉と健康に関するフォーラム」委員会報告書(平成10年度)
大妻女子大学家政学部食物学科教授 下村道子 より



ボルシチ(ロシア)
牛肉やビーツの入ったロシアの代表的な煮込み、あたたかい料理で家々をのびる。



豚の角煮 山芋添え(日本)
豚ばらをとろけるほどやわらかく煮込んだ、日本の代表的な豚肉料理。



ビーフ・アンド・ビーンズ(北米)
アメリカ北東部の昔ながらの家庭料理、豚肉といんげん豆等と一緒に煮込む。

※料理写真は、各国の煮込み料理を家庭用にアレンジしたものです。
ミート・ミート・ムック「MEAT COOKING」/ミート・ミート・ムックVol.2「家庭でできる世界のミートクッキング」/部位別ミートクッキング/ヒント満載!テイラーミートクッキングより転載(いずれも当センター発行)。

作ってみよう!

おいしい
煮込み料理を
作ってみよう

1

煮込み料理に向く部位

肉のかたさ・やわらかさによって、それぞれ適した調理法があります。煮込み料理にはどんな部位に向くのでしょうか。

肉のかたさややわらかさは、牛・豚・鶏といった種類によって、また部位によって異なりますが、一般的に、すじが多くきめが粗い部位は、肉質がかためです。

かたい肉は長く煮込めば煮込むほどやわらかくなります。しかし、やわらかい肉は、長時間煮ると逆にかたくなってしまいます。

ここでは、じっくり煮込むのに向く部位を中心に紹介します。

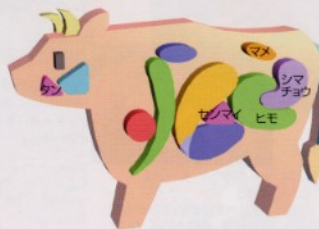
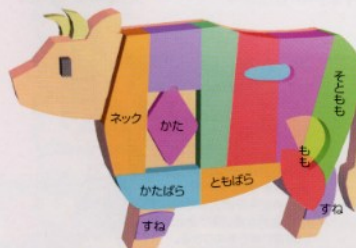


料理指導／服飾栄養専門学校
関口智幸先生

牛

牛肉は、比較的、かたい部位とやわらかい部位の違いがはっきりしています。テールやタンは、煮込み料理によく用いられます。

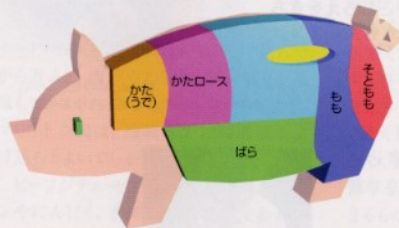
煮込み料理に向く部位



豚

牛肉に比べると、部位ごとのかたさにあまり差はなく、どの部位も広範囲に利用できます。豚内臓のヒモ、ダイチョウは「もつ煮」や「もつ鍋」の材料に。また、沖縄料理の「足ティピチ」はトンソクを煮込んだもの。

煮込み料理に向く部位



鶏

鶏肉は、手羽やかわなどはこってり煮に、むね肉はさっぱり煮に向きます。また、骨つきのぶつ切り肉の煮込みは、独特のうま味が楽しめます。

煮込み料理に向く部位



下ごしらえ

おいしい煮込み料理を作るためには、下ごしらえをきちんとしておくことも大切です。



かたまりの肉を煮込んだ、本格ビーフシチュー。

おいしい煮込み料理を作ってみよう

2

かたまりの肉にはたこ糸を、カットするなら大きめに

大きいかたまり肉でも、長時間煮込めばやわらかくなるので、好みの大きさに煮込むようにします。

かたまりで煮込むときは、煮くずれを防ぐためにたこ糸をかけます。きつく締めすぎると火の通りが悪くなるので軽く締めるようにします。

角切りにする場合は、均一に火が通るように同じ大きさに切りそろえます。煮汁に肉のうま味が溶け出るのを最小限にとどめるために、大きめの角切りにします。



脂身は好みで加減してカットする

肉の脂肪は、料理全体をまろやかな口あたりにし、おいしさをふくらませてくれます。

肉の脂身は、煮込むと、濃厚でとろとしたやわらかさを楽しむことができますが、多く用いるほど料理全体の濃厚さが増します。好みで脂身を切り落としてから煮込むと調節しましょう。



テールには脂身が多い。余分な脂身は包丁で切り落とす。



かたまりの肉にはたこ糸をかけ、煮くずれを防ぐ。



カットする場合は、同じ大きさに、大きめの角切りにする。

調味液に漬け込むと肉がやわらかくなる

かたい肉やクセの強い肉などは、マリナード(marinate: 漬け汁)に漬け込んでから煮ると、肉がやわらかくなり、香りや風味もプラスされるのでクセもやわらぎます。マリネした肉は、冷蔵庫で12時間以上漬け込むとよいでしょう。

ビーフシチューのマリナードには、赤ワインやにんにく、香味野菜などが使われます。漬けたあと、肉を取り出し、ペーパータオル等で水けをふいてから使用します。赤ワインのマリナードは、こしてシチューに加えます。



肉をマリナードに漬けておく、風味が付き、やわらかくなる。

肉の表面全体を焼き、うま味を封じ込める

肉のうま味は煮汁に溶出しやすい特徴があります。ブイヨンや鶏がらスープを作る場合はこの特徴を生かしますが、煮込み料理のように肉のおいしさもそのまま堪能したい場合には、肉のうま味を逃さない工夫が必要です。

そのためには、肉の表面全体を焼きつけ、表面のたんぱく質を凝固させてしまいます。薄い膜を作ることで肉汁の流出を防ぎます。



煮込みに入る前に、肉の表面全体を焼きつけ、肉汁の流出を防ぐ。

煮込みには、厚手で、深いふたつきの寸胴鍋を

かたい肉をゆっくり煮込むには、口径が短く、深さがある寸胴鍋が適しています。容積に比べて、表面積が少なく、深さもあるため、材料への火あたりがやわらかく長時間の煮込み料理に最適です。また、煮汁のむだな蒸発を防ぎ、熱源の効率をよくするためにも、ふたがきっちり閉まるものを選びます。

鍋の大きさは、大きすぎると煮汁の蒸発量が多く、煮汁がなくなって焦げつきのもとに。小さすぎると材料がギッシリで、材料への熱の浸透が遅く、煮え方にムラができてしまいます。



厚手で、深めの寸胴鍋は、煮込み料理に最適。

銅鍋は熱伝導がよく、ムラなく熱が伝わる。

圧力鍋で煮ると、普通の鍋の1/2程度の加熱時間でやわらかくなるので、時間のないときは便利。

キャセロールはそのままコンロにかけたり、オーブの中で煮し煮にも使える。

「煮込み」の煮汁の量は、材料が充分に浸るくらいに

肉がやわらかくなるまでじっくり煮込む間、煮汁は絶えず蒸発しています。その蒸発量を考慮し、煮汁の量を決めます。

煮込みの場合、煮汁の量は、材料が充分浸るくらいの量を目安とします。材料の60~100%と考えておけば大丈夫でしょう。

おいしい
煮込み料理を
作ってみよう

3

火加減と煮込み方

肉をとろけるようにやわらかく、おいしく煮込むコツは、弱火で、じっくりと煮込むことです。



角切りの肉を煮込んだ、家庭タイプのビーフシチュー。

じっくりコトコトが鉄則！ 弱火で長時間煮込む

肉のすじや結合組織は、長く煮込めば煮込むほど、とろけるようにやわらかくなるので、状態を見ながら長時間(最低2時間)煮込むほうがおいしく仕上がります。

火加減は弱火にします。強火だと吹きこぼれたり、鍋底も焦げつきやすくなります。また、内部組織が必要以上に収縮して肉汁の流出量も増えてしまいます。

同じ加熱でも、オープンによる加熱もあります。オープンというと、焼くだけのイメージがありますが、煮込み料理にも使えます。オープンの場合は、鍋全体にやわらかい間接的な熱が伝わるので、温度分布のムラがなく、ガスコンロでの加熱のように、鍋底が焦げつく心配はありません。また、入れっぱなしにしておけるので、長時間の煮込み料理にはたいへん便利です。



煮込み料理のポイント
は、弱火で、じっくり煮込む。

香味野菜をプラスし 風味豊かな煮込み料理に

ブラウン系のシチューは、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、リーキ(ポワロ、

ポロねぎ、西洋ねぎともいう)、にんにく、こしょう、ローリエ、タイム、セージなどを一緒に煮込むと、風味豊かに仕上がります。ホワイト系のシチューには、たまねぎ、ローリエ、タイム、セージなどが合います。

また、数種の香草を取り合わせてたこ糸で束ねたブーケガルニ(香草の束)と一緒に煮込むことで、風味や香りがプラスされ、味わい深い料理に仕上げることができます。



ブーケガルニ。材料は、リーキ、白粒こしょう、ローリエ、タイム、パセリの茎。

リーキに粒こしょうやタイムなどを包み、ブーケガルニを作る。

浮いているアクや脂をすくいとる

アクをていねいに取り除いておくと、よい味に仕上がります。汁も濁らず、余分な脂肪も抜けます。アクは煮立つ直前、直後に最も出やすいので、沸騰したら火を弱め、アクを1か所よせて、玉じゃくしてていねいにすくいとります。

沸騰する直前、直後にアクをていねいに取り除く。アクとりシートを使用してもよい。



アルコール類は、 深い味わいを生み出す

酒には独特のうま味があるので、煮込みに加えることで、味わい深い料理に仕上がります。

日本酒の円熟したうま味は、料理の風味をよくするので、煮物や下味などによく使われます。

洋酒でよく用いられるのは赤ワイン、白ワイン、シェリー酒、マディラ酒、ブランデーなどで、いずれも奥深い味を楽しませてくれます。デミグラスソースやフンドボーに甘い風味をつけるときはボルト酒を使います。赤ワインに含まれるタンニンには、肉をやわらかくしたり、生臭みを消す効果があるといわれています。



薄切り肉を煮込んだ肉じゃが。

やわらかい肉や薄切り肉は、 強めの中火でさっと煮る

すき焼きやしゃぶしゃぶのように、やわらかな薄切り肉を煮る場合は、強めの中火で短時間で煮るのがポイントです。

ロースやしんたまなどのやわらかい部位は、すじや結合組織が少なく、長く煮るとかえってかたくなってしまいます。また、長く煮るほど肉汁は多く流出するので、薄切り肉は、汁けのない、パサパサした口あたりになってしまいます。

肉がやわらかくなったら 味つけする

味つけをすると肉がしまるので、中まで味をよくしみ込ませるためには、肉がやわらかくなってから味つけには、

煮込み料理は、長時間加熱するため、煮汁の蒸発量が多く、初めからしっかり味をつけてしまうとでし上がり塩辛くなってしまいますので、加減しながら調味します。

また、調味料は、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ順に加えます。調味料は、分量の小さいもののほうが材料にしみ込みやすいという性質があります。砂糖と食塩では、食塩のほうが分子量が小さいため、食塩が早くしみ込みます。食塩が先にしみ込むと、後から加えた砂糖のしみ込みが助けられるので、砂糖を先に加えます。しょうゆやみそは、加熱によって独特の芳香がとんでしまうので、最後に加えます。



やわらかい肉や薄切り肉は煮すぎないことがポイント。



肉の表面をいため、肉汁の流出を防ぐ。



だし、酒、砂糖、しょうゆ順に調味料を加え、材料に火が通るまで煮る。

※ここでは豚かたロースを使用しましたが、関西などでは、肉じゃかに牛肉を使う場合が多いです。

おいしい
煮込み料理を
作ってみよう

4

煮込みによる肉の コラーゲンの変化

かたい肉を長時間煮込めば煮込みほどやわらかくなるのはなぜでしょう。調理科学の観点から探ってみましょう。

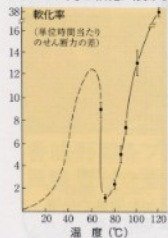
コラーゲンがゼラチン化する ことで肉はやわらかくなる

かたい肉を長く煮込むと、やわらかな味わいが生まれます。これはコラーゲンのゼラチン化が大きく影響しています。

コラーゲンは、かたい線維状のたんぱく質で、主に、骨や軟骨、腱、皮などの結合組織(細胞と細胞の間を埋めている組織)に存在し、細胞間の接着剤としての役割を果たしています。

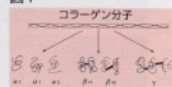
一般に肉のコラーゲンは約65℃で収縮を始めかたくなりますが、75~85℃で軟化し始めます(ゼラチン化)。軟化は、3本の糸がらせん状に巻かれた縄のような形をしたコラーゲンの分子が、熱によってほぐれるために起こります。熱が加わると分子間の結合が切れ、1本ずつばらばらになり、糸まりのような形に変性し、水に溶けやすいゼラチンになるのです(図1)。

グラフ1/肉の軟化に及ぼす加熱温度の影響



出典:「肉の科学」朝倉書店
沖谷明弘 編

図1



出典「食肉と健康に関するフォーラム」
委員会報告書(平成20年度)
東京農工大学農学部応用生命科学科
教授 藤本大三郎 よし

その結果、結合組織の線維状の構造自体も弱まり、肉は、コラーゲンという接着剤がはがれた状態になるため、ほぐれやすく、やわらかくなるわけです(グラフ)。

濃厚な味わいを楽しむには、 骨・皮つき肉、すじが多い肉を

コラーゲンは、牛の場合、かた、ネック、すねに多く、また、テール(尾)にも豊富に含まれています。豚では、骨つきのスペアリブに多く含まれています。トンソク(足)にもコラーゲンやエラスチンなどのたんぱく質が多く含まれ、長時間煮るとやわらかくなります。鶏は、手羽さきでゼラチン質が多く含まれていますし、ももなどの骨・皮つきのぶつ切り肉を煮込んでもよいでしょう。また、コラーゲンはゼラチンとなって煮汁に溶出しやすいので、煮汁ごと楽しめる料理にするといでしょう。

このように、肉などに豊富に含まれているコラーゲンは、人間の体内の全たんぱく質の1/3を占めている栄養素のひとつでもあります。コラーゲンの多い食品を食べることは骨粗鬆症や関節炎に有効といわれ、また、毛髪や爪などの質的改善などにも影響を与えるといわれています。さらに化粧水などによるコラーゲンの補給は皮膚の保水性を上昇させ、みずみずしい肌の実現に役立つと考えられます。

煮込みによる肉の 栄養成分の変化

肉を煮込むことで、たんぱく質や脂質などの栄養成分は変化するのでしょうか。

肉に含まれているたんぱく質や脂質は、煮込んだり、ゆでたりすると、煮汁やゆで汁の中に溶け出します。しかし、煮込みの場合、煮汁ごと食べる料理が多いので、煮汁も含んだ全量を分析したため、あまり変化が見られません。



牛肉の部位別に見る、煮込みによる栄養成分の変化(100g当たり)

	かた	ともばら	もも(うちもも)
エネルギー kcal	205 kcal 180 kcal	427 kcal 394 kcal	167 kcal 158 kcal
たんぱく質 g	18.7 g 17.6 g	13.6 g 13.0 g	20.9 g 19.4 g
脂質 g	13.3 g 11.2 g	39.3 g 36.0 g	8.3 g 8.0 g
コレステロール mg	68 mg 58 mg	84 mg 80 mg	62 mg 58 mg
重量 g	100 g 200 g	100 g 200 g	100 g 200 g

生
角切り・煮込み

※いずれも乳用種畜製1機体のデータ
(当センターが実施した分析値より作成)



ビールを加えて煮込むと、より肉がやわらかくなります。

牛肉のビール煮

789kcal(1人分) 3時間30分

材料(4人分)

牛肉らんぶ	800g
赤ワイン	1本(750ml)
たまねぎ	150g
にんじん	80g
セロリー	50g
a にくにく	1個
ローリエ	2枚
黒粒こしょう	少量
タイム・パセリの茎	各少量
小麦粉	少量
サラダ油	大さじ3
ビール(小瓶)	1本(334ml)
デミグラスソース(市販のもの)	3/4カップ(150ml)
塩・こしょう	各少量
b たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
セロリー	1本
バター	大さじ1
食パン	適量
揚げ油	適量
パセリのみじん切り	少量

① 肉は大きめに切りそろえ、aに漬け込み、一晩マリネする(aのたまねぎ、にんじん、セロリーは5mm角に切る)。

② 肉を取り出し、汁はこしておく。肉の水けをきり、小麦粉を薄くまぶし、サラダ油大さじ2を熱したフライパンで表面にこんがり焼き色をつける。

③ ①のマリネ液をこして残った野菜をサラダ油大さじ1を熱したフライパンでソテーし、こした汁とビールを加え、一度沸騰させる。アクをとり、肉を戻し入れ、160℃のオーブンで2~3時間ゆっくりと煮込む。

④ 肉を取り出し、煮汁を煮詰める。デミグラスソースを加え、さらに煮詰め、塩・こしょうで味を調える。

⑤ bの野菜を5mm角に切り、バターを熱したフライパンで歯ごたえが残る程度にいためる。

⑥ 食パンを好みの形に切り、油で揚げ、④のソースに先を浸し、パセリのみじん切りをまぶす(入れん)。

⑦ ④のソースに肉と⑤の野菜を戻し入れ、軽くあたたため、器に盛る。⑥のクルトンを添える。

※間接加熱のオーブンはじっくり火が通る。コンロで煮込むときは、水分が蒸発したらフイロンを足して調節する。



古くからフランスに伝わる保存食のひとつ。バゲットに塗っておつまみに。

豚肉のリエット

4,624kcal(全量のエネルギー) 3時間30分

材料

豚肉かたロース	500g
豚背脂	350g
たまねぎ	100g
タイム	小さじ1/2
ローリエ	1枚
塩	小さじ2
黒粒こしょう	大さじ1
白ワイン	250ml
バゲット	適量
つけ合わせ	
エンダイブ(キクテシャ)、マーシュ(ノヂヤ)、トレビス(赤芽チコリー)	等

① 肉は3cm角に、背脂[※]は大きめに切る。たまねぎは縦の薄切りにする。

② 深鍋に背脂を1切れ入れ、火にかける。たまねぎをいため、少し色づいてきたら、①の肉と残りの背脂、塩を加え、強火でさっといためる。タイム、ローリエ、黒粒こしょうを加え混ぜ、白ワインを注ぐ。

③ ふたをして弱火にし、そのまま2時間半~3時間、ときどき混ぜながら煮る。肉がやわらかくほぐれるようになったら、火を止める。

④ 肉が触れるぐらいに冷めたら取り出し、フォークで細かくほぐす。

⑤ 鍋に残ったものをざるにあげ、こした煮汁を100mlを目安に④の肉に少しずつ混ぜる。背脂が溶け残らずに残っていたら、様子を見てそれも含める。

⑥ 容器に移し、冷えるまでに3回ほど混ぜ、肉と脂を均一にする。

⑦ バゲットなど好みのパンに塗って食べる。

※背脂が手に入らないときは、同量のラードでもよい。



淡泊な味わいの鶏肉を、やさしいクリーム風味に仕立てます。

鶏肉のクリーム煮

866kcal(1人分) 1時間30分

材料(4人分)

鶏肉もも	4枚(800g)
塩・こしょう	各少量
ブイヨン	500ml
白ワイン	300ml
たまねぎ	1/4個
a にんじん	1/4本
セロリー	1/3本
にんにく	1片
ローリエ	1枚
ブティオニオン	12個
マッシュルーム	4個
生クリーム	200ml
バター	40g
ベーコン	30g
イタリアンパセリ	少量

- 肉は3cm角に切り、塩・こしょうをふる。
- ①の肉を鍋に入れ、aの材料をすべて火にかけ、沸騰させる。アクをとりながら、ふたをして弱火で肉がやわらかくなるまで(40分ぐらい)火を通す。つけ合わせのブティオニオンは、途中から入れて20分ぐらい火を通す。
- 肉を取り出し、煮汁をこす。こした煮汁は別鍋に移し、200mlになるまで煮詰める。
- ソースを作る。6等分にしたマッシュルームをバターでいため、③の煮汁を加え、もう一度煮詰める。生クリームを加え、バターモンテ*する。
- ③の肉をあたためて取り出し、④のソースにからめるようにして仕上げる。いためたベーコンとイタリアンパセリを添える。

*バターモンテとは、ソースなどの仕上げの段階で、ソースにバターを溶けてコクと風味をつけること(火からはずして、かき混ぜるように混ぜる)。



とろけるような口あたりのテールをコクのある赤ワイン風味のソースで。

オックステールの赤ワイン煮込み

727kcal(1人分) 4時間

材料(4人分)

牛テール	4節(1kg)
たまねぎ	1/2個
a にんじん	1/2本
セロリー	1/2本
にんにく	2片
ブーケガルニ	1束
赤ワイン	1本(750ml)
塩・こしょう・小麦粉	各少量
サラダ油	大さじ2
ソース	
バター	小さじ2
にんにくのみじん切り	1片分
エシャロットのスライス	2個分
赤ワインビネガー	100ml
赤ワイン	1本(750ml)
ポルト酒	120ml
コニャック	200ml
バター(バターモンテ用)	小さじ2
つけ合わせ	
フエチーネ(7~8mm幅のぎしめん)	50g
コニャックを加えて少量になるまで煮詰める。	
⑤のテールの煮汁を加え、さらに煮詰め、これを一度こし、最後にバターモンテをして仕上げる。	

- テールは余分な脂肪を切り落とし、aの野菜(小さめの角切りにする)、にんにく、ブーケガルニとともに赤ワインに一晩漬け込む。
- ①のテールを取り出し、水けをきり、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②の肉を、サラダ油を熱したフライパンで全面にしっかり焼き色をつけ、鍋に移す。①で漬け込んだaの野菜は水けをきり、甘みが出るまでよくいためてから、鍋に入れる。
- 鍋に①の赤ワインも加え、いったん沸騰させてから、ふたをして170℃のオーブンで3時間ほどブレイズ*する。
- テールがやわらかくなったら取り出し、煮汁はこして火にかけ、沸騰したらアクを取り除き、少し煮詰める。
- ソースを作る。鍋にバターを入れ、にんにくとエシャロットを香りよくいため、赤ワインビネガーを加えて鍋底についたうま味をかきとる。これに赤ワイン、ポルト酒、コニャックを加えて少量になるまで煮詰める。⑤のテールの煮汁を加え、さらに煮詰め、これを一度こし、最後にバターモンテをして仕上げる。

*ブレイズ(braiser)とは、材料の20~30%の煮汁で蒸し煮にすること。