

おいしく肉を

家庭で人気の「いため物」 手早く簡単に作れるのが大きな魅力

家庭料理に登場する頻度が高い調理法に、「いため物」があげられています。「煮物」や「揚げ物」などに比べ、手間や時間をかけずに簡単に調理できることが人気の理由と考えられます。

いため物は、焼き物と揚げ物の中間に位置する調理法で、鍋と油を熱媒体として短時間で加熱するものです。「いためる」という調理法は中国料理に多く見られ、日本料理では肉じゃがやいり鶏など、調理の予備段階での手法であることが多いようです。西洋料理の場合は、ソテーなどが近い調理法としてあげられますが、これはどちらかという焼き物に属するものです。



失敗しないコツをマスターすれば、 プロ級のいため物ができる

いため物は一見簡単そうですが、じょうずに仕上げるのは案外難しいものです。手順や火加減などを誤ると、しんなりと水っぽくなったり、中まで火が通らないうちに焦げてしまうことがあります。直接鍋からの高熱を受け、油の使用量も揚げ物ほど多くないので、材料が焦げやすいのが難点です。

他の調理法と同様、いため物にもコツがあります。下準備から加熱調理の段階まで、それぞれのポイントをマスターすることで、だれでもプロ級のいため物を作ることができるのです。ここでは中国料理を例に、おいしい肉のいため方を紹介します。

豚肉とチャーシューの卵いため

323kcal 15分

作り方(4人分)

- ①卵4個はよくときほぐし、塩小さじ1/2、ごま油小さじ1、こしょう・うま味調味料各少量で下味をつける。
- ②豚肉かたロース薄切り200gは3cm幅に切り、塩・こしょう各少量で下味をつけ、サラダ油大さじ1を熱した中華鍋で軽くいためる。
- ③チャーシュー80gは角切りにする。
- ④中華鍋にサラダ油大さじ2を熱し、①を流し入れてよくかき混ぜ、少しかたまってきたら②の肉、③、もどしたきくらげ30gを入れてさっと混ぜる。



いためてみよう!

おいしく肉を
いためてみよう

1

肉の選び方

一口に「いため物」といっても、じつに多種多様です。それぞれのいため物にはどのような部位や形態が向くのでしょうか。



料理指導 / 厨部栄養専門学校 斉藤知彦先生

それぞれの料理に合った形態を選ぶ

材料の切り方によって、料理の見た目や食感とは全く異なってくるので、切り方はおいしさに直接影響するものです。それぞれの料理に合った切り方ができる形態の肉を選ぶとよいでしょう。



細切りにする場合は、薄切り肉を。



こま切れはそのまま使っても、大きい場合は食べやすい大きさにカットして。



好みの厚さの薄切りや角切りにする場合はブロックを。



骨つき肉はいためてから蒸し煮にするなど、中まで火を通す。

基本的にはどんな部位でもいため物に向く

牛・豚・鶏の種類や部位によって肉質はそれぞれ異なりますが、基本的にはどの部位もいため物に向きます。

とはいっても、部位によって歯ごたえのあるもの、やわらかいもの、コクのあるもの、あっさりしているものとさまざま。たとえばロースやヒレなど、素材の持ち味を生かしたい部位は、さっといために向きますし、骨つき肉や厚みのある肉は、いためる前に油通しをするなど、それぞれの部位に合ったいため方があります。

肉の特徴をよく知って、おいしい肉のいため方をマスターしていきましょう。

この料理にはこの部位を

いため物料理のおいしさを極めるなら、それぞれの料理と相性のよい部位を選ぶことが大切なポイント。ここでは代表的な料理をいくつか取り上げ、それぞれに合う部位をまとめてみました。

料理名		向く部位・形態
青椒炒牛肉絲 251kcal		牛肉ももの薄切りを使用。肉の繊維に沿って切り、そのままいためる。細切りの場合、いためても肉の形がくずれない部位が向く。同じももでも、うちももより少しかためめのそもものほうが肉がバラバラにならずに歯ざわりがよい。
回鍋肉 411kcal		本格的には豚肉ばらのブロックを使用。かたまりのままゆでて余分な脂肪を落とし、薄切りにしていためる。家庭では、ばらの薄切りをさっとゆでて使用するとうい。ばらなどの脂の多い部位を用いたほうがおいしく仕上がる。
八宝菜 272kcal		豚肉もも、鶏肉などを使用。一口大に切って、いためる。八宝菜という名前に由来するように、肉・野菜・海鮮など種々の材料を取り合わせていためるため、どちらかというと、他素材とうまく調和するクセのない部位向き。
鶏肉と野菜のいため物 265kcal		どの部位でも合う。むねや、さきなど脂肪の少ない部位は、いため物や揚げ物など油を使う調理に向く。いため物でも、前菜風にさっぱりと仕上がる。また、冷めてもおいしい部位なのでお弁当などにもよい。
麻婆なす 400kcal		本場の中国では牛ひき肉(赤身)を使用するが、豚や鶏でもよい。それぞれ違った味わいに仕上がる。鶏ひき肉だけでしょうがをきかせて、あっさり味の和風にしてもよい。
レバにらいため 214kcal		豚レバーブロック、または薄切りを水にさらすなど下処理をしていためる。中華の場合は下処理に酒、しょうが、にんにくなどを使う場合もある。ブロックの場合は、大ぶりに切って、カラリと揚げてからいためるとレバーのクセが気にならない。苦手な人は、薄切りや細切りにして、高温でいためると臭みがとんでよい。

※上記の料理写真は当センター発行の、バックナンバーによるものです。レシピ等についてはホームページ(<http://www.jmi.or.jp>)をご覧ください。

おいしく肉を
いためてみよう

2

下ごしらえ

切り方、下味などの下準備をきちんとすることも、失敗しないための重要なポイントになります。

材料は同じ大きさに 切りそろえる

いためる材料は、細かく同じ大きさに切りそろえます。そうすることで、むらなく火を通すことができます。また、ほかの材料も同じ大きさや形に切りそろえると、見た目もきれいに仕上がります。

肉は、切り分ける前に表面にかのこ(格子状)に切り目を入れておくこと、よりやわらかい食感になり、味もしみ込みやすくなります。

かたロースやももなどの比較的やわらかい部位は繊維に沿って切ると、いためてもバラバラにならずにきれいに仕上がります。一方、かたなどのかたくすじっぽい部位は、薄く切ったり、繊維に直角に切ることで食べやすくなります。



肉の繊維に沿って切ると、バラバラにならない。



かたい部位は、肉の繊維に直角に切ると食べやすくなる。

切り方のヒント



細切りにする場合は、肉を半冷凍しておくこと、簡単にきれいに切ることができる。

材料は同じ大きさに切りそろえる。

肉はあらかじめ 下味をつけておく

中国料理の場合、肉に調味料、卵、かたくり粉、油などをまぶしてからいためます。肉はいためると表面が油でコーティングされ、味がしみ込みにくくなってしまいますので、あらかじめ下味をつけておくことによいでしょ。また、肉の生臭みもやわらぎます。塩分濃度は肉の重量の約0.5%を目安にします。あまり塩分が濃すぎると、肉がしまっただかたくなりすぎます。

また、牛・豚・鶏の種類に合わせて下味を変えます。コクのある味わいの牛肉にはしょうゆや全卵を加えて味も色も濃いめの下味に、淡泊な味わいの鶏肉には塩や卵白を加えて透明感のある淡泊な下味にします。豚肉はどちらでも合います。

下味をつける順序としては、まず調味料と卵をからめます。次にかたくり粉をまぶして表面をコーティングし、最後に油をからめてほぐれやすくします。



牛肉にはしょうゆや全卵など濃い下味を。



鶏肉には塩や卵白など淡泊な下味を。

調味料はあらかじめ 合わせておく

いため物は強火で一気に仕上げます。調味料を1種類ずつゆっくりに加えていると、焦げてしまったり、水っぽくなったり、火が通りすぎたりと、失敗の原因になります。調味料をあらかじめ合わせておくことが成功の秘訣です。



調味料は混ぜ合わせておく。

いため物のおいしさを決定する 「油」を使い分ける

いため物には、通常、材料の重量に対して5~7%くらいの油を使います。少なすぎても、多すぎても失敗につながります。

油は、サラダ油などの植物油を使用するのが一般的です。ヘット(牛の脂)やラード(豚の脂)などの動物性油脂を用いて香りづけしてもよいでしょう。バターには脂肪以外に水や食塩などが含まれているので焦げやすく、油というよりはむしろ調味料のひとつとして仕上げの段階で使用します。



ヘット

ラード

おいしく肉を
いためてみよう

3

火加減といため方

おいしいいため物を作るには、火加減やいためる手順も重要なポイントになります。

火力が弱い場合は 2回に分けていためる

いため物は、短時間で均一に材料を加熱することが重要です。いためる材料の量が多すぎると火が回りにくく、水気が出てしまいます。

家庭用のコンロは火力が弱めなので、4人分を一気にいためようとするとなかなか全体に火が回りません。1回当たり150～200g(1人半～2人分)を目安にするとういでしょう。4人分なら2回に分けていためると失敗しにくく、プロの味に近づけます。

中華鍋は必ず油ならしをして 焦げつきを防ぐ

中華鍋は表面に油をよくなじませてから使うようにします。そうすることで材料の焦げつきを防ぐことができます。

鍋を煙が立つくらいまで強火で熱して油を入れ、全体になじませます。これを、中国料理では油ならしといいます。少し煙が立ってきたら油をあげます。これがすんだら、分量の油を入れていためていきます。

また、中華鍋と同じ形でフッ素樹脂加工タイプのものがあります。少量の油でも焦がさずにいためることができるので、油ならしの必要はありません。油の摂取を控えたい人にはおすすめの調理器具です。



中華鍋は油ならしをする。

強火で、手早く! 肉、野菜の順で

いため物は、低温で長く加熱すると、材料本来の持ち味や食感が失われてしまうので、強火で一気に仕上げます。

肉と野菜をいためる場合、まず肉からいためます。野菜を先にいためると水気が出てしまうためです。

肉は焦げ目がつくくらいまで強火でいため、表面のたんぱく質を凝固させ、うま味成分の流出を防いでおきます。

また、どの面も均一に加熱されるように、手早くへらなどでかき混ぜたり、鍋を揺り動かしたりすることも大切です。

火が通りにくい骨つき肉や、厚みのある肉の場合は、油通し(130～150℃の低温の油にさっと通す)することもあります。



肉に均一に火が通るようにかき混ぜる。

肉の色が変わったら 野菜をいため合わせる

肉にある程度火が通ったら、次に野菜を加え、強火で手早くいため合わせます。できれば、材料を舞い上げるようにいためます。振りあおることによって水分をとばす効果があり、材料がべちゃべちゃになるのを防ぎます。振りあおるのが難しい場合は、鍋を絶えず揺り動かすだけでも違います。

また、一気にいため上げられるように、火の通りにくい野菜はあらかじめ湯通しをして、予備的に加熱しておくこともあります。湯通しする場合は、たっぷりの湯に塩・酒・チキンブイヨン・油を少量ずつ加えます。



全体に火が回るように揺り動かす。

一気に仕上げ すぐ皿に盛る

最後にあらかじめ合わせておいた調味料を一気に加えて仕上げます。合わせ調味料は、鍋肌から回し入れるように加えます。合わせ調味料にかたくり粉が含まれている場合は、時間がたつと沈殿してしまうので、よくかき混ぜてから加えるようにします。

でき上がってから、いつまでも鍋に入れておく余熱で材料がクタクタになってしまいます。すぐに皿に盛ることも、コツのひとつです。



合わせ調味料を鍋肌から一気に回し入れる。

家庭で作れる!

本格チャーシューチャーハンを作ってみよう!

905kcal 15分

市販や作りおきのチャーシューで、プロの味にチャレンジ。一度に大量は禁物、1人分ずつ強火で手早く!

作り方(1人分)

- 1 チャーシュー100gは8mm角に切る。
 - 2 ねぎ $\frac{1}{4}$ 本はみじん切りにする。
 - 3 中華鍋にサラダ油大さじ2を熱し、卵2個を割りほぐして入れ、半熟状態になったらごはん200gを加えてよく混ぜ、バラバラになるまでいためる。
 - 4 ③に①を加え、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、こしょう・うま味調味料各少量で味を調え、②を加えて混ぜて仕上げる。
- ※サラダ油の代わりに同量のラードを用いてもコクが出る。

※巻頭(2ページ)の豚肉とチャーシューの削りためのバリエーションとしても。



ごはんをバラバラになるまでいためる。チャーシューを加える。

いためる 調理の特性

「いためる」とは、鍋や油を熱媒体として加熱する調理法です。油を使うことで独特の風味と食感が生まれます。油はそのまま、あるいは食材から遊離してきた水とエマルジョンを作って、食材の表面を薄く覆うため、食材の食感はなめらかになります。また、いためることで食材中の水分が減少すると同時に油がしみ込み、油の香味が付与されます。

また、油には食材が鉄板に焦げつくのを防ぐ役割もあります。油をひくと、食材と鉄板は油の薄い膜で隔てられるので、油の上でたんぱく質の凝固が起こり、鉄板に焦げつきにくくなります。食材の中でも、特に肉のたんぱく質は鉄板への付着力が強いので、鉄製の中華鍋やフライパンでいためる場合は油を多めに入れることが必要です。

いため物に向く便利な中華調理道具

中華調理道具は、合理性を考慮して作られたものが多いので、家庭でもそろえておけば、いため物もワンランクアップします。



中華鍋(片手、両手)

底が丸みを帯びているので火の回りがよく、混ぜやすい。鉄製は熱伝導がよく、使い込むほど油がよくなじんで焦げにくくなる。片手と両手のタイプがある。いため物以外にも、揚げ、焼く、煮込む、ゆでなどあらゆる調理に使え万能調理道具。

五徳

中華鍋を安定させる道具。ガス台の上で、その上に鍋をおく。火がまわりに逃げず、火力を高める効果もある。写真は後ろが凸型のもので、手前に火が回らず後ろに逃がすようにできているため、火力が強くても安全である。



フッ素樹脂加工いため鍋

炸鍋

鉄製の穴あきじゃくし。いため物の下にさらえに多い油溜しには、欠かせない道具。特に刻んだ材料と肉(鶏のカシューナッツ)のいためなど)を油通しする場合は、一度にさっと引き上げるのに便利。



いため物の実測栄養成分

食品成分表をもとに計算される料理の栄養成分と、実際に調理した状態を分析する実測値にどの程度差があるのでしょうか。いため物について実験しました。

ピーマンと牛肉のせん切りいため

実測値と計算値の間では、たんぱく質と脂質に関してあまり大きな差は見られませんでした。ビタミンEに特に大きな差があり、このほかビタミンC、鉄で30~50%の差が見られます。

これらの差は、主に食品の栄養成分の含有量に個体差があることによると思われるのですが、ビタミンEの差についてはいた

め物に使われる調理油の種類の違いなどによることも推測されます。

さらに、計算値は食品が生(調理前)の状態の成分値を使用しているため、調理による栄養成分の損失は加味されていません。このようなことから、計算値は「目安」として利用するべきものといえるでしょう。

計算値と実測値



材料(4人分)

- 黒毛和牛もも厚切り…202g
- 卵 ……31g
- かたくり粉 ……8g
- サラダ油 ……9g
- 酒 ……8g
- しょうが汁 ……5g
- 塩 ……0.1g
- こしょう ……0.1g
- ピーマン ……55g
- 赤ピーマン ……98g
- ゆでたけのこ ……74g
- ねぎ ……48g
- サラダ油 ……30g
- ごま油 ……11g
- ブイヨン ……20g
- しょうゆ ……16g
- 酒 ……11g
- 砂糖 ……2g
- かたくり粉 ……10g (水溶き用)

※計算値、実測値については、料理100g当たりの数値のため、1食分ではありません。

※計算値は「食肉データエッセンス」と「四訂日本食品標準成分表」より算出。

	計算値	実測値 (1食あたり)
エネルギー	169kcal	154kcal
水分	72.4g	69.9g
たんぱく質	8.5g	9.0g
脂質	11.8g	10.7g
糖質	5.6g	4.9g
灰分	1.1g	1.1g
カルシウム	14mg	9mg
リン	92mg	100mg
鉄	1.4mg	2.0mg
ナトリウム	196mg	199mg
カリウム	233mg	242mg
マグネシウム	16mg	16mg
亜鉛	1,944μg	1,715μg
銅	72μg	72μg
ビタミンA効力	78IU	100IU
ビタミンB ₁	0.06mg	0.05mg
ビタミンB ₂	0.12mg	0.15mg
ナイアシン	2.3mg	2.5mg
ビタミンC	22mg	34mg
ビタミンE	1.5mg	3.9mg
コレステロール	44mg	40mg
食物繊維	1.1g	0.9g



牛ヒレを使って

牛ヒレの丸い形は、中国料理では小判形に見立てる。「福を招く、財を成す」など、縁起のよい料理。

牛ヒレ肉のソテー

中国風 398kcal 20分

材料(4人分)

牛肉ヒレ	300g
老酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少量
卵	1/2個
かたくり粉	小さじ2
サラダ油	大さじ3 1/2
老酒	大さじ3
たまねぎ	150g
青梗菜	4株
トマトケチャップ	160g
ウスターソース	80ml
砂糖	40g
塩	3g
チキンブイオン	3g
老酒	大さじ1
香辛水※	250ml

※たまねぎ、セロリー、にんじんをゆでて香りをつけたゆで汁のこと。

- 肉は均等な厚さに4等分し、包丁の背で平たくなるようにたたいて小判形にする。ボールに入れて下味をつけ、よくみ込ませる。
- よく熱した中華鍋に油大さじ1½を入れ、薄切りにしたたまねぎをいためる。透明感が出てきたら、½量の合わせ調味料を入れて味をからませ、器に盛っておく。
- よく熱した中華鍋に油大さじ2を入れ、①の両面を焼き、老酒を鍋肌からふりかけて風味をつけ、一度取り出す。余分な油を除いて残りの合わせ調味料を入れ、煮立ったら肉を戻し入れ、味をからませる。
- ③をたまねぎの上に盛りつけ、残ったソースを煮詰め、その上にかける。
- 青梗菜は湯通し(酒・塩・チキンブイオン・油各少量を入れたたっぷりの湯でゆでる)、④に添える。

牛肉とももを使って

多種類の野菜を組み合わせせた、彩り豊かなため物。肉を細切りにすれば、青椒炒牛肉絲のバリエーションにも。

牛肉と野菜のいため物

308kcal 20分

- 肉は1.5~2cm厚さに切り、1.5cm幅の拍子木切りにする。下味をつけ、30分ほどおく。
- セロリー、ザーサイ、ピーマン、干しいたけはやや太めのせん切りにする。
- 黄には3cm長さに切り、小ねぎは斜め切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 合わせ調味料の材料をボールに合わせておく。
- セロリー、ピーマン、もやしは湯通しする(酒・塩・チキンブイオン・油各少量を入れたたっぷりの湯でゆでる)。
- 中華鍋に油大さじ1を熱し、①をいため、鍋肌から老酒をふりかけ、取り出す。
- ⑥の中華鍋に油大さじ1を熱し、豆鼓としょうが、にんにく、黒こしょうを入れ、香りが出てきたら⑤、⑥の肉、ザーサイ、干しいたけを加えていため、小ねぎを入れる。④の合わせ調味料を入れてさらにいため、最後に黄にらを加え、ごま油を回しかける。

材料(4人分)

牛肉とももブロック	300g
しょうゆ・老酒	各小さじ1
卵	1/2個
こしょう・うま味調味料	各少量
味水	大さじ1
かたくり粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
サラダ油	大さじ2
老酒	大さじ3
セロリー	1/4本
ザーサイ・もやし	各50g
ピーマン(赤・黄・緑)	各1/4個
干しいたけ(もどしたものを)	2枚
黄にら	30g
小ねぎ	1/2本
にんにく・しょうが	各10g
豆鼓	5g
粗びき黒こしょう	小さじ2
ごま油	小さじ1

合わせ調味料 鶏がらスープ 大さじ3 老酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2 オイスターソース・砂糖 各小さじ2 チキンブイオン 小さじ1/4 うま味調味料 少量 水溶きかたくり粉(かたくり粉・水 各小さじ2)





豚ひき肉を使って

肉みそ(炸醬)は、中国料理の定番調味料のようなもの。
2〜3日は作りおきができるので、麻婆豆腐やジャージャー麺などにも。

肉みそいため チコリ添え 285kcal 30分

材料(4人分)

豚ひき肉(肉みそ)	200g
甜麵醬	大さじ2 1/2
しょうゆ	大さじ2
老酒	大さじ1
鶏がらスープ	大さじ1 1/2
うま味調味料	少量
水溶きかたくり粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ1
干しいたけ(もどしたもの)	80g
ゆでたけのこ・にんじん	各80g
セロリ	1/2本
にんにく	10g
ねぎ	1/2本
ごま油	小さじ1
松の実	30g
揚げ油	適量
チコリ	8枚

- しいたけ、たけのこ、セロリー、にんじんは角切りにし、さつとゆでる。
- にんにくとねぎはみじん切りにする。
- 松の実はさつとゆでて低温の油に入れ、焦がさないようにカラリと揚げる。
- 肉みそを作る。よく熱したフライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を入れ、パラパラになるまでいためる。にんにくを加え、香りが出てきたら肉みそ調味料を加え、味を調える。
- ④に①を加え、最後にねぎを加えて、ごま油を鍋肌から回し入れて仕上げろ。
- チコリ1枚ずつに⑤を盛りつけ、③を飾る。
※チコリの代わりにレタスやサラダ菜でもよい。
※松の実の代わりにピーナッツやカシューナッツでもよい。

鶏肉手羽を使って

いためてうま味を封じ込めるのが、おいしさの秘訣。
オイスターソースをからめて仕上げる。

手羽のいため煮 オイスターソースがらめ 319kcal 20分

材料(4人分)

鶏肉手羽	8本
下しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
ゆでたけのこ	80g
干しいたけ(もどしたもの)	3枚
ねぎ	1/8本
にんにく	1/2片
しょうが	10g
サラダ油	大さじ3 1/3
鶏がらスープ	3カップ
(鶏がらスープの素)小さじ3	
+水3カップ)	
オイスターソース	大さじ2
しょうゆ・砂糖	各大さじ2
こしょう	少量
水溶きかたくり粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
ねぎ(白髪ねぎ)	1/3本分

- 手羽は熱湯でさつとゆでて臭みを抜き、水気をふいて、下味をつけておく。
- たけのこは薄切りに、干しいたけは半分に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- にんにくとしょうがは薄切りにする。
- 中華鍋にサラダ油大さじ3を熱し、①の手羽を入れ、焼き色がつくまでいため、一度取り出す。
- ④に残りのサラダ油を加え、にんにくとしょうがをいためる。香りが出てきたら、スープとオイスターソースを加え、煮立ったら④の手羽、たけのこ、しいたけを加え、ふたをして15分煮込む。
- しょうゆ、砂糖、こしょうで味を調え、火を止める直前にねぎを加え、水溶きかたくり粉を回し入れてとろみをつけ、ごま油をかけて仕上げる。
- ⑥を器に盛り、白髪ねぎをあしらう。

