

補足説明資料（2021年9月）

お肉は固くなる原因は？

・加熱による、タンパク質の中の**コラーゲンの変質**。

（※煮込み料理は、一度固くなったお肉が長時間の加熱により、コラーゲンのゼラチン化によりやわらかくなる）

・加熱により**水分や油分が抜ける**。

お肉を柔らかくする方法

① お肉を叩いて、筋を切り、繊維をほぐす。

② **タンパク質分解酵素**（プロテアーゼ）を含む食材（パイナップル・キウイ・玉ねぎ・塩麹など）に漬ける

③ お肉の**PH値**を酸性又はアルカリ性に**変え**、（お酢やヨーグルト、レモン、炭酸水やビール、ワイン、コーラに漬けるなど）**水分を保持する力を高める**。（お肉は弱酸性で、水分性が低く、繊維が縮みやすい）

お肉と温度

肉のコラーゲンは、**65度で収縮を始め、固くなる**。

75～85度で軟化（ゼラチン化）がはじまり、コラーゲンがはがれた状態になり柔らかくなる。（煮込み料理など）

注意事項（厚生労働省HPより）

食中毒予防の為、中心部を75度で1分加熱することが必要。

75度で1分と同等な加熱殺菌条件「70度で3分」「68度で5分」「65度で15分」が妥当。

お肉を柔らかく焼く温度とバランスを考えながら、食中毒防止のためにしっかりと加熱殺菌を心がけましょう！

今回のローストポークは
これらの事を考えながら、
作ったレシピです。
今後お肉を調理される時の
ご参考までに。