

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、纖維をほぐす。
- 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、纖維が縮みやすい）

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。