

10月 お肉を食べよう!

すすんで

お肉、たべていますか? 年を重ねるにつれ、お肉よりもあっさりとして食べやすい魚を好む傾向が見られます。魚もたんぱく質を多く含みますが、それぞれに違った栄養素が含まれているため、バランスよく食べることが大切です!! お肉とお魚を一日ごとに食べるように心がけましょう。

お肉の栄養とはたらき

肉類は、動物性たんぱく質の優れた供給源であり、たんぱく質は体をつくる働きをします。脂肪、ビタミン(ビタミンA、ビタミンB)、ミネラル(鉄、リン)の供給源としても重要な働きをしています。

たんぱく質は、筋肉や骨、皮膚とともにホルモンや酵素などを作る主要成分です。炭水化物や脂質が足りないときにはエネルギー源にもなります。たんぱく質は約20種のアミノ酸が結合してできていますが、このうち8種類は体内では合成できないため食品からとる必要があります。体で効果的に使うことが出来る質の良いたんぱく質はお肉やお魚、卵などの動物性食品に多く含まれています

ビタミンAはレチノイドと呼ばれ、動物の肝臓に多く含まれます。視覚機能や細胞の機能維持、成長促進、味覚機能などがあります。**ビタミンB₁**はチアミンと呼ばれ、豚肉や穀類に多く含まれます。エネルギー代謝に重要な役割を果たし、食事から吸収した栄養をエネルギーに変換するのに不可欠です。**ビタミンB₂**はリボフラビンと呼ばれ、動物の肝臓、牛乳、卵黄、穀類に多く含まれます。欠乏すると、成長障害や舌炎、口角炎、口唇炎などが見られます。



お肉をやわらかくするには??



1. 切り方をマスターしましょう

お肉の繊維に対して直角に切ると、歯で噛み切りやすくなります。筋肉の繊維を切ることで、加熱してもお肉が縮まらず均一に火が通り、形も変形しにくくなります。スジは、「肉たたき」でたたいたり、包丁で切れ目をいれると食べやすくなります。

2. しっかり煮込もう

お肉は長時間煮込むことで結合組織が軟化するので食べやすくなります。

3. 調味料に漬けましょう

代表的なものにマリネがあります。マリネとは魚介類、肉類、野菜などを酢、油、香味野菜、香辛料などを合わせた汁に漬けておくことをいいます。

4. 酵素を利用しましょう

生姜やパイナップル、キウイ、パパイヤには、タンパク質分解酵素と呼ばれるお肉を柔らかくする酵素が含まれています。一緒に調理することでお肉が柔らかくなります。

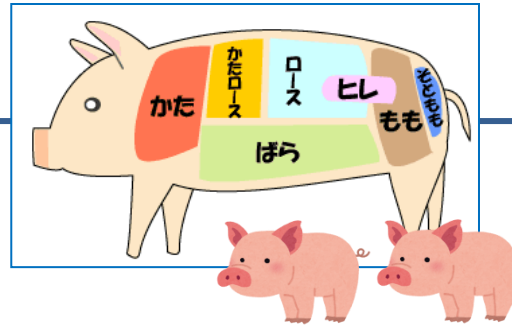
5. その他

玉ねぎ、にんにくなどには硫黄が含まれており、お肉を加熱したときに、お肉同士が結合して硬くなるのを防ぎます。



豆知識 お肉の加工の歴史は古く、ハム、ベーコン、ソーセージなどは約3000年前から作られています。これらはどれも、生肉の保存性を高める目的で加工したもので、試行錯誤して発見した塩漬技術や燻製技術(生肉を煙でいぶす)を活用しています。

豚肉の部位と料理



クイズ!!

次のお肉の部位をカロリーの高い順に並べてみましょう!

a.ロース b.ばら c.ヒレ d.もも e.肩ロース

同じ肉類でも、お肉の種類によっては栄養価が違い、また、部位によって、たんぱく質と脂質の割合も異なるので、カロリーにも大きな差があります。料理に適した部位を選ぶことでよりおいしく食べることができます。

ロース→肉質が軟らかい。形が整えやすく脂肪と一緒に食べると風味が良いのでさまざまな料理に使用できます。調理例) とんかつ、生姜焼き

肩ロース→ロースより少しきめが粗い。厚切りには向いていません。調理例) 焼き豚、とんかつ、すき焼き

ばら→脂肪層が多くきめは少し粗いが固くはありません。調理例) 角煮、シチュー、豚汁、炒めもの、串カツ

もも→筋肉の間に脂肪がほとんどない赤身の肉。きめはやや粗い。調理例) カレー、ローストポーク(脂肪少なめ)、酢豚

ヒレ→豚肉の中で最もきめが細かく柔らかい。脂肪は少ない。淡泊な風味。調理例) ヒレカツ、一口カツ、ソテー、ローストポーク



豚肉は肉質が軟らかく消化しやすいです。他の肉類には少ないビタミンB₁が豚肉には多く含まれているのが特徴です。豚肉の脂肪は融点が低く滑らかなので、料理に豚肉を使うと味に丸みが出ます

クイズの答え bばら肉→aロース→e肩ロース→dもも→cヒレ



豚肉のピリ辛みそ炒め

(材料1人分)

豚肩ロース(薄切り)75g

★(生姜みじん切り、ごま油

各小さじ1/2、

豆板醤 小さじ1/4~1/2

醤油、酒 各大さじ1/2、

味噌 大さじ1/4、胡椒 少々

片栗粉 小さじ1

かぼちゃ 75g

にんじん 50g

玉ねぎ 1/8個

青ねぎ 1/2本

辛口の味付けになっています。好みに合わせて豆板醤の量を調節してください

生姜に漬けるとお肉が柔らかくなり、お肉の臭みも抑えられます。



- 豚肉を一口大に切り、★の下味を手でもむようにして混ぜる。片栗粉を加えて混ぜ10分置く。
- かぼちゃは皮をところどころ残してむいて2cm角に切り、にんじんは乱切りにする。レンジで6分程度、火が通るまで加熱する。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンに油をひき、1を炒める。2、3を加えて
- 全体に火が通れば完成! 皿に盛り、青ねぎの小口切りを散らす。