

お弁当には「漬け込み+からめ焼き」のダブル使い！ 作り方が食感に与える影響を官能評価員が検証 シーン・タイプ別 おすすめの生姜焼き調理法を紹介

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、2019年2月8日（金）～2月12日（火）の5日間、20～60代の女性330人を対象に「生姜焼き実態調査」をインターネットで実施しました。その結果、生姜焼きが多くの人から愛される家庭料理である一方、「肉が硬くなる」「生姜をすりおろすのが面倒」「パサつく、ジューシーに仕上がらない」などの不満があることがわかりました。

今回、当社に在籍する、味覚のスペシャリスト・官能評価員がシーン・タイプ別に合わせた生姜焼きの作り方をご提案するとともに、マンネリ化しがちな生姜焼きの新しい食べ方をご紹介します。

■ 「生姜焼き実態調査」サマリー

- ✓ 約9割の人が「生姜焼きが好き」と回答。月1回以上作る人は7割以上
- ✓ 生姜焼きを作る理由、1位「自分または家族が好き」、2位「ごはんに合う」、3位「手早く作れる」
- ✓ 味付けは「自分で調味料を合わせて作る派」が多数。作り方は「漬け込み派」よりも、やや「からめ焼き派」が上回る
- ✓ よく使用する食材は「豚ロース」が圧倒的に多い。次いで「豚バラ」「豚小間切れ、切り落とし肉」
- ✓ 生姜焼きを作るときに感じる不満、1位「肉が硬くなる」、2位「生姜をすりおろすのが面倒」、3位「パサつく、ジューシーに仕上がらない」

<調査概要>

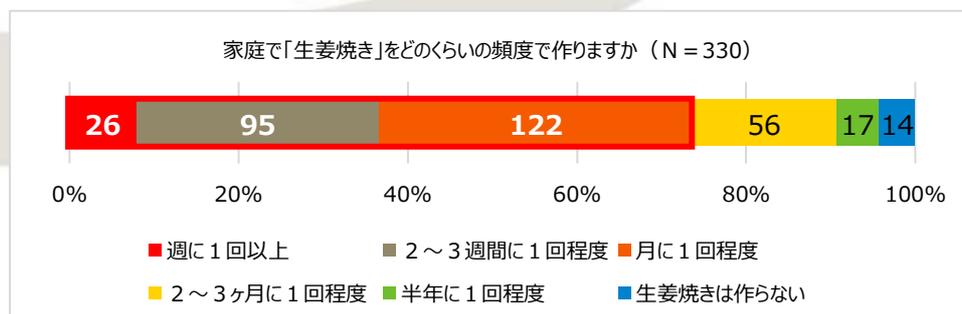
調査期間	2019年2月8日（金）～12日（火） 5日間
調査対象	20～60代の女性330人
調査方法	インターネット調査
調査地域	全国



■ 広い世代に愛される定番メニュー！月に一度は生姜焼き

調査によると、約9割の人が自分や家族が「生姜焼きが好き」と回答（参考資料参照）し、家庭で生姜焼きを月1回以上作る人は7割を超えるなど、広い世代に愛されるメニューであることがわかります。

また、生姜焼きを作る理由は、自分や家族が好きなメニューだからというほかにも、「ごはんに合う」「手早く作れる」といった点をあげる人が多いことがわかりました（参考資料参照）。



■ 漬け込み派？それとも、からめ焼き派？

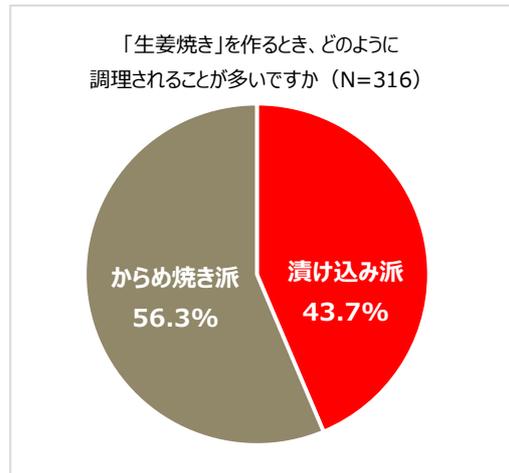
生姜焼きの味付けは「自分で調味料を合わせて作る派」が70.9パーセントと多数を占めました（参考資料参照）。作り方では肉を調味料に漬け込んでから焼く「漬け込み派」が43.7パーセント、肉を素焼きしてから、調味料で味付けする「からめ焼き派」が56.3パーセントと、やや「からめ焼き派」が上回りました。



からめ焼き

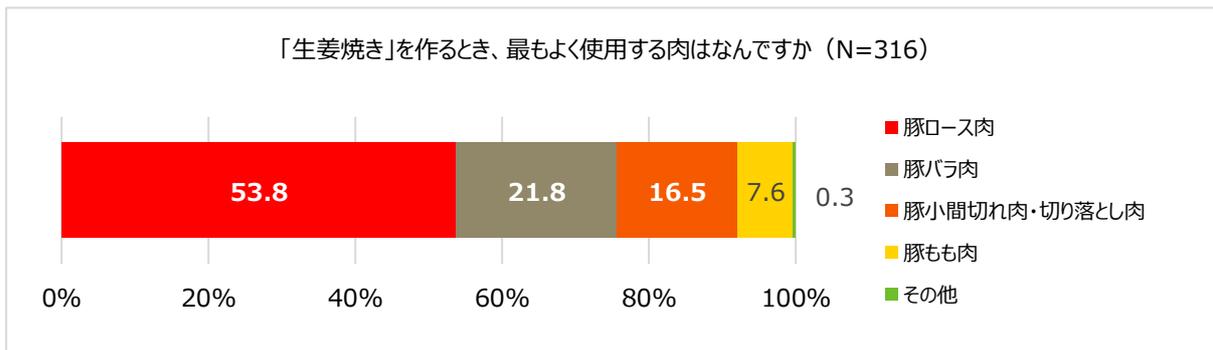


漬け込み



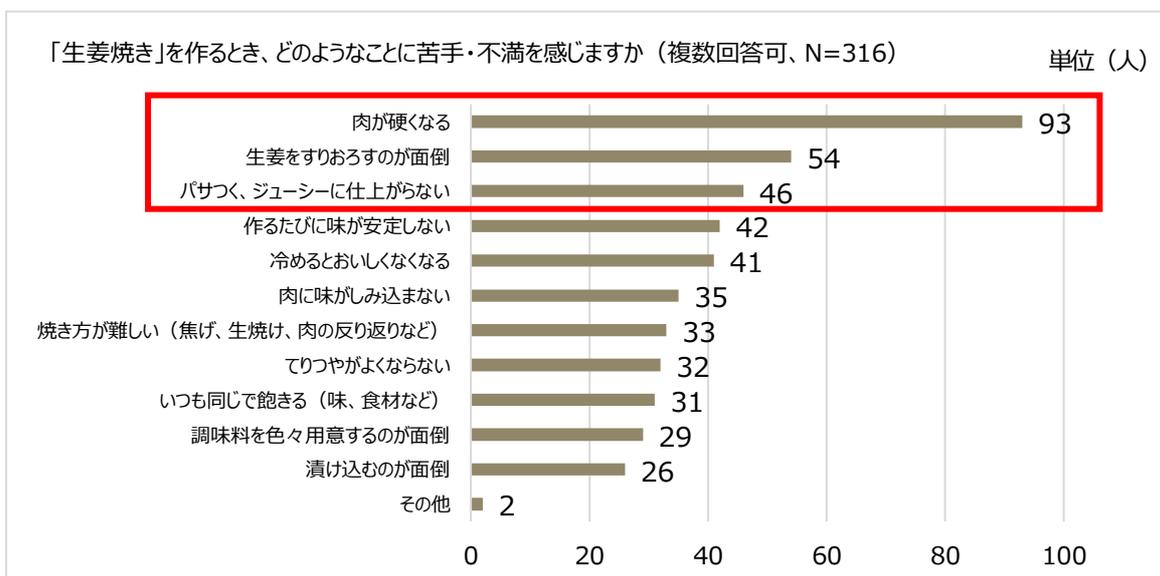
■ 豚ロースと玉ねぎを炒め、キャベツとトマトを添える。これぞ定番の生姜焼き！

調査によると、生姜焼きを作る際によく使用する食材は「豚ロース肉」が53.8パーセントと圧倒的に多いことがわかりました。次いで「豚バラ肉」が21.8パーセント、「豚小間切れ肉・切り落とし肉」が16.5パーセントとなりました。また、一緒に炒める野菜は玉ねぎ（68.7パーセント）、付け合わせの野菜はキャベツ（57.6パーセント）とトマト（42.4パーセント）が定番だとわかりました（参考資料参照）。



■ やわらかく、ジューシーに仕上げたい！

調査によると「肉が硬くなる」「生姜をすりおろすのが面倒」「パサつく、ジューシーに仕上がらない」という点に不満を感じている人が多くいることがわかりました。



■ 味覚のスペシャリスト「官能評価員」が比較検証！

生姜焼きは家族みんなが大好きで、月に一度は作る定番の家庭料理であるにも関わらず、多くの方が仕上がりに納得できていないことがわかりました。

そこで、エバラ食品ではやわらかくジューシーな仕上がりになる生姜焼きの調理法を探るべく、肉の厚さや調理方法を変えることで、どのような変化が現れるかを検証することにしました。検証をするのは味覚のスペシャリスト「官能評価員」です。官能評価とは、人の五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を用いて、食品の特性や人の感覚を測定する技術です。エバラ食品の研究所には、当社独自の訓練プログラムを受けた官能評価員が多数在籍しています。

<目的>

からめ焼きと漬け込みという調理方法の違いが、食感におよぼす影響について調査

※からめ焼きとは、肉を素焼きしてから調味料をからめて仕上げる調理法、漬け込みとは、肉を調味料に漬け込んでから焼く調理法とする。

<共通条件>

1. 豚ロース肉の厚さ 2~3 ミリと 4~5 ミリ、それぞれで検証する
2. 焼く前に常温に戻す
3. 加熱時間を一定にするため IH 調理器を使用（厚さ 2~3 ミリは両面合わせて 1 分半加熱、厚さ 4~5 ミリは両面合わせて 2 分加熱）
4. 味付けは「エバラ生姜焼のたれ」を肉の重量に対し 25 パーセント使用
5. 調理直後と調理から 3 時間後（お弁当を想定）それぞれを検証する



使用食材		喫食時間	
豚ロース肉 厚さ 2~3 ミリ	豚ロース肉 厚さ 4~5 ミリ	調理直後	冷めた状態 (3 時間後)
			

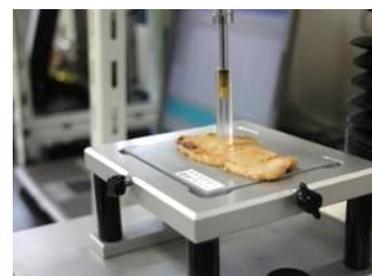
<評価方法・内容>

研究員 24 人（男性 12 人、女性 12 人）で官能評価を実施。

以下 6 項目について、からめ焼きと漬け込みのどちらが強い（多い）かを評価した。

1. 色のてりつや
2. 生姜の香り（喫食前）
3. 咀嚼（そしゃく）時のやわらかさ
4. 多汁性（ジューシーさ）
5. 生姜の風味（喫食中）
6. 肉への味のしみ込み

機器測定：テクスチャーアナライザー TA.XT Plus を使用し、調理法の違いによる肉の硬さを測定した。



■ 官能評価の結果

<からめ焼き>

- ✓ 厚さ2~3ミリのお肉を用い、調理直後に喫食する場合はからめ焼きにすると「てりつや」がよく仕上がる。
- ✓ 調理後すぐに食べる場合には、からめ焼きの方が「生姜の香り」がたっている。

<漬け込み>

- ✓ 漬け込みは、やわらかく、ジューシーに仕上がりに、味がしっかりと肉にしみ込む。時間がたってもその傾向は変わらない。
- ✓ 喫食中に感じる「生姜の風味」は、漬け込みの方が強く感じる傾向にある。

○：明らかに強い（多い）、△：両者に差がない、×：明らかに弱い（少ない）

喫食時間	調理直後				3時間後			
	豚ロース 2~3ミリ		豚ロース 4~5ミリ		豚ロース 2~3ミリ		豚ロース 4~5ミリ	
調理方法	からめ焼	漬け込み	からめ焼	漬け込み	からめ焼	漬け込み	からめ焼	漬け込み
色の てりつや	○	×	△	△	△	△	×	○
生姜の香り (喫食前)	○	×	○	×	△	△	×	○
咀嚼時の やわらかさ	×	○	×	○	×	○	×	○
多汁性	×	○	×	○	×	○	×	○
生姜の風味 (喫食中)	△	△	×	○	×	○	×	○
肉への味の しみ込み	×	○	×	○	×	○	×	○



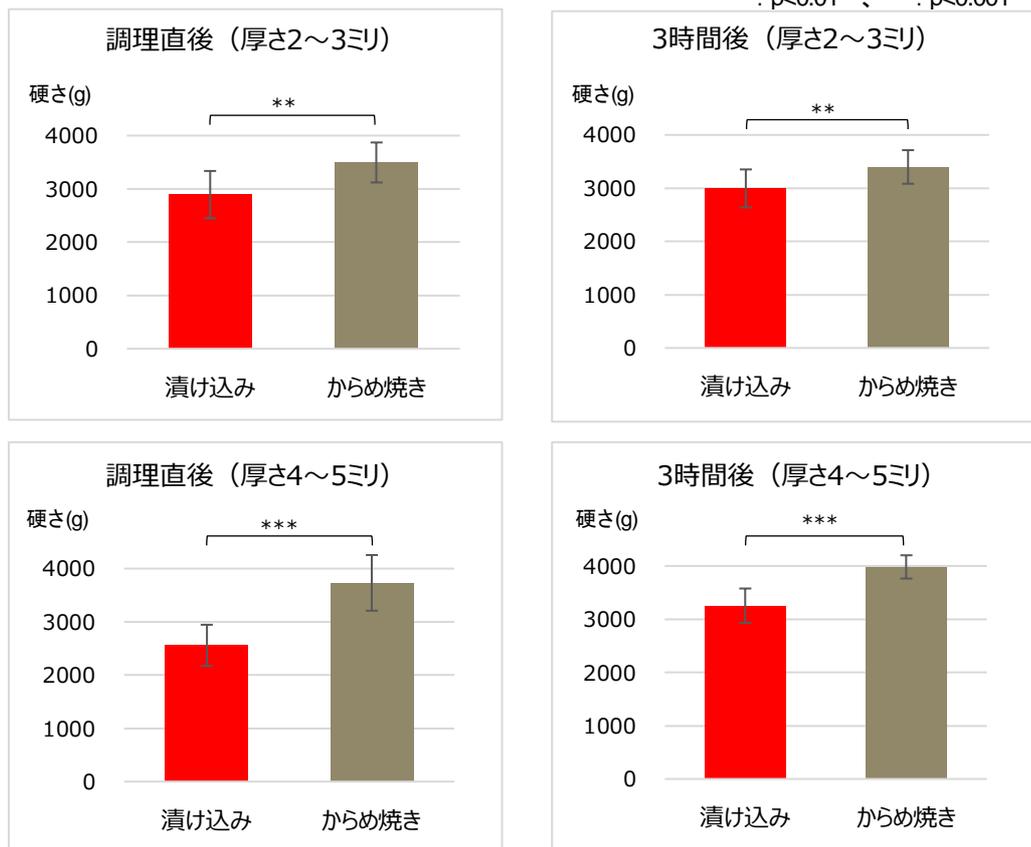
■ 機械でも測定してみました！

テクスチャーアナライザーという、食品の硬さや歯ごたえなどの食感を測定し数値化する機械にかけ、お肉の硬さを計測しました。

すると、官能評価同様に、漬け込んだお肉の方が明らかにやわらかく、その差は厚さ4～5ミリの方が大きいことがわかりました。



** : $p < 0.01$ 、*** : $p < 0.001$

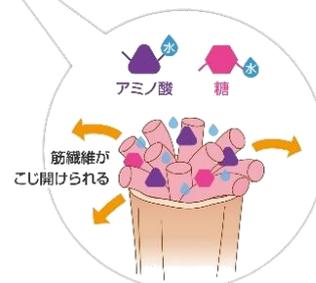
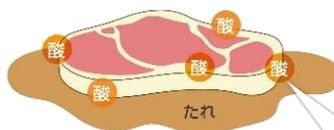


※値が小さいほど弾力が低い（やわらかい）ことを意味します。

「生姜焼のたれ」でお肉がやわらかくジューシーに仕上がる理由

食用のお肉は通常、pHが5.5～6.0の状態です。これはもっとも保水性が低く、水分やうまみが含まれる肉汁が流出しやすい状態。加熱するとどんどん肉汁が出て、硬くなってしまいます。

「生姜焼のたれ」に漬け込むと、たれに含まれる有機酸の働きにより、お肉を構成する筋線維にすき間が生じ、そこに糖やアミノ酸が入り込みます。同時にpHが酸性側に傾くため、保水性が増し、やわらかくジューシーなお肉に仕上がるのです。



■ シーン・タイプ別 おすすめ生姜焼きの作り方

とにかく手早く作りたい！ てりよく仕上げたい！

からめ
焼き

●これがおすすめ！

- ✓ 食材 厚さ 2~3 ミリの豚ロース肉
- ✓ 調理法 からめ焼き
- ✓ ポイント お肉を焼く前にうすく小麦粉をまぶすと、たれのからみがよくなります。また、「生姜焼のたれ」を使うとさらに手間が省け、時間の短縮にもつながります。

●おすすめアレンジ 「トマ豚（とん）生姜焼き」

豚肉とトマトは好相性！豚肉に含まれるビタミン B₁ とトマトに含まれるクエン酸がエネルギー代謝をサポートしてくれます。トマトは炒めすぎると水っぽくなってしまいますので、サッと炒めるのがポイントです。



やわらかくジューシーに仕上げたい！

漬け込み

●これがおすすめ！

- ✓ 食材 厚さ 4~5 ミリの豚ロース肉
- ✓ 調理法 漬け込み
- ✓ ポイント お肉全体にたれがなじむよう、パットなどにお肉を広げながら漬け込みます。漬け込み時間は 10~20 分が目安です。

●おすすめアレンジ 「お肉やわらか生姜焼き丼」

たれに漬け込んだお肉を玉ねぎと一緒に炒め、ごはんの上のせれば、簡単ジューシーな丼メニューの完成です！温泉卵をからめれば、小さなお子様もよろこぶ一品に。



お弁当のおかずになりたい！

漬け込み

からめ
焼き

ダブル使い！

●これがおすすめ！

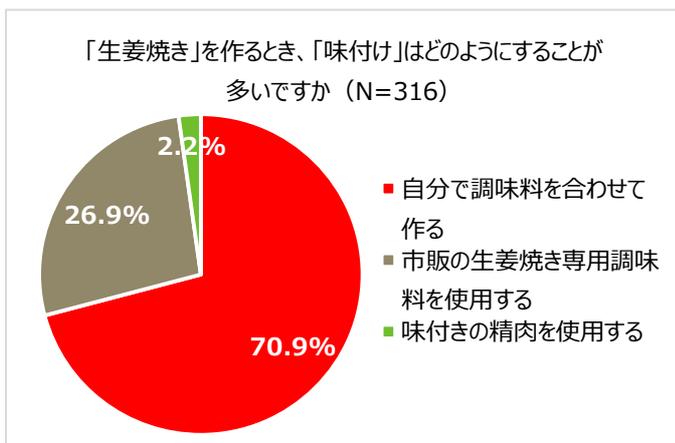
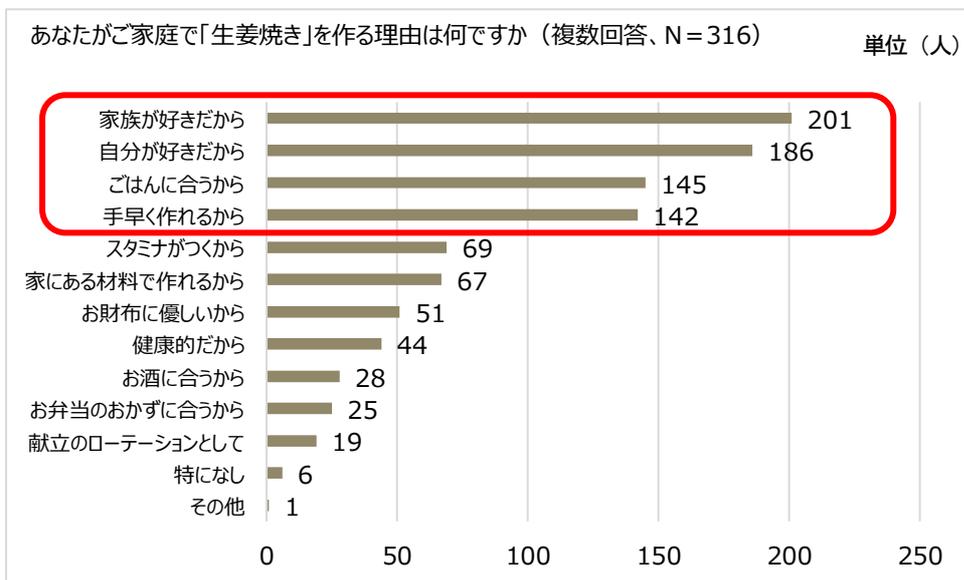
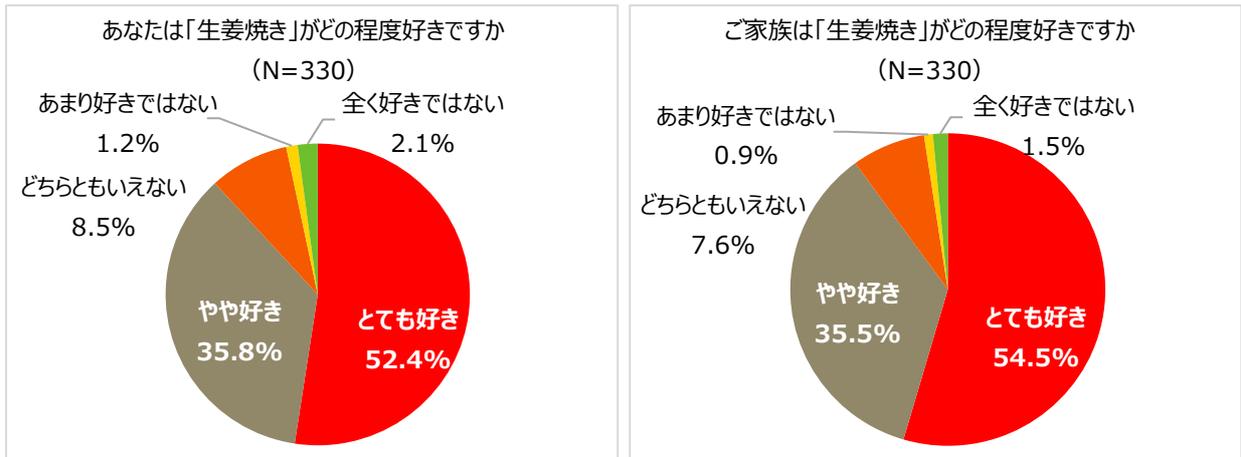
- ✓ 食材 厚さ 4~5 ミリの豚ロース肉
- ✓ 調理法 漬け込み+からめ焼き
- ✓ ポイント 冷めてもてりつや良く、やわらかく仕上げるには、お肉をたれに漬け込んだあと、たれと一緒にからめ焼きするダブル使いがおすすめです。

●おすすめアレンジ 「スティック生姜焼き弁当」

たれに漬け込んだ後、お肉をクルクルと巻いて生姜焼きをスティック状に仕上げることで、食べやすく詰めやすいおかずになります。少し斜めに巻くことで、火が通りやすくなるうえ、ボリューム感も演出できます。



■ 参考資料



「生姜焼き」を作る時、以下の食材は使いますか？ (複数回答、単位%)

食材	炒め	付け合わせ	使わない
キャベツ	18.0	57.6	28.8
もやし	25.6	19.6	58.2
ピーマン	27.5	13.3	61.7
にんじん	21.5	12.7	68.7
玉ねぎ	68.7	17.1	20.3
なす	13.9	9.2	78.5
トマト	4.1	42.4	55.7
きゅうり	4.1	24.4	73.1
きのこ類	30.7	15.2	55.7

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970 (フリーダイヤル)