

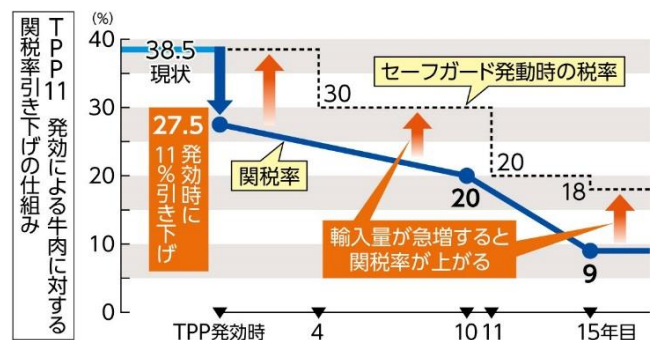
## TPP 発効で輸入肉が身近に！赤身ステーキが驚くほどおいしく 焼ける「漬けワザ」調理

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、環太平洋経済連携協定（TPP11）の発効により、さらに身近な存在になると予測される輸入牛の特徴や、おいしく味わうための調理法「漬けワザ」についてご紹介します。

### ■ 1 月の牛肉輸入量は前年の1.4倍！

#### 今年はオーストラリア産とニュージーランド産の牛肉に注目！

TPPに参加した11カ国のうち、メキシコと日本、シンガポール、ニュージーランド、カナダ、オーストラリア、ベトナムの7カ国が手続きを完了（2018年12月21日現在）し、2018年の12月30日にTPPが発効されました。これにより、加盟参加国から輸入する牛肉の税率は、それまでの38.5パーセントから発効の1年目には27.5パーセントまで下がり、2033年までに9パーセントまで段階的に引き下げられることになります。この動きを受け、2019年1月は牛肉輸入量が増加。財務省貿易統計によると前年同月を4割も上回る50,574トンとなっています。また、4月は関税率の引き下げに加え、大型連休を控え、輸入量の大幅な増加が予想されています。



そこで、2019 年に注目すべき輸入牛は 2 つ。1 つはオーストラリア産牛肉です。オーストラリアとはすでに 2 国間の経済連携協定（EPA）が取り交わされており、牛肉の輸入量は増えているのですが、2019 年はさらに身近なものになると思われます。もう 1 つは、ニュージーランド産牛肉です。こちらは従来の税率より 10 パーセント以上も下がったため、2019 年は輸入量が大幅に拡大すると予測されます。2019 年はこの 2 か国を中心とした輸入牛が大いに注目されます。

### ■ 牛肉の選び方も変わる！赤身が多い輸入牛はたんぱく質や鉄分が豊富

バーベキュー上級インストラクターの資格を持つ、エバラ食品コミュニケーション部の田中敬二は、「TPP11の発効により、価格動向への関心が高まっていますが、肉のバリエーションが増えることにも注目していただきたいです。肉の種類や部位の選択肢が増えるということは、栄養面においても選択の幅が広がることにつながります。和牛と比較して輸入牛はたんぱく質や鉄分が豊富で、脂質が低いという特徴があります。

例えば、ステーキでよく食べられるサーロインやリブロースの栄養成分をみると、和牛よりも輸入牛の方が約1.5倍もたんぱく質や鉄分が多く含まれていることがわかります。ステーキといっても牛の種類や部位によって、栄養成分が大きく異なるのです。これからは、価格だけでなく栄養のことも考慮して、その時の体調やシーンに合わせてお肉を選んでみてはいかがでしょうか」とコメントしています。

■ 100gあたりの肉の部位別栄養成分

食品成分	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	鉄 (mg)
和牛肉	498	40	11.7	47.5	0.3	0.5	0.9
乳用肥育牛肉	334	54.4	16.5	27.9	0.4	0.8	1
輸入牛肉	298	57.7	17.4	23.7	0.4	0.8	1.4

食品成分	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	灰分 (g)	鉄 (mg)
和牛肉	573	34.5	9.7	56.5	0.1	0.4	1.2
乳用肥育牛肉	409	47.9	14.1	37.1	0.2	0.7	1
輸入牛肉	231	63.8	20.1	15.4	0.4	0.9	2.2

\* 日本食品標準成分表2015年版(七訂)から引用

## ■ 赤身肉の味わいとやわらかさを楽しめる「漬けワザ」調理

より身近な存在になると思われるオーストラリア産やニュージーランド産などの輸入牛。「輸入牛は馴染みがない」「独特の風味が気になる」「うまく焼けずに硬くなってしまった」など、手ごろな価格で買えるようになってもなかなか手を出しにくいという方も多いのではないのでしょうか。

エバラ食品の田中は「輸入牛は脂肪分の少ない赤身肉が多いので、それに合わせて新しい調理法を試してみたいかたがたでしょうか。海外では、ビーフステーキやチキンステーキなど、かたまり肉を調理する際に、あらかじめ、酢や油などを合わせた『マリネード』や塩や砂糖を溶かした『ブライン液』に漬けるなど、“お肉を漬け込む”という調理法が広く使われています。漬け込むことで食感がやわらかくなり、お肉のうまみを引き出してくれるのです。初めての方にはいろいろな調味料を混ぜて漬け込むのはハードルが高いかもかもしれません。そこで、身近にある調味料とちょっとした調理のコツで、お肉を簡単にやわらかくおいしく仕上げる『漬けワザ』をご紹介します」とコメントしています。

## ■ 「漬けワザ」調理で失敗しないおうちステーキの焼き方

赤身の多い輸入牛は「焼き肉のたれに漬け込む&火加減」がカギ！！

### Step 1：お肉を焼き肉のたれに漬け込み常温に戻す

ジッパー付きの袋にお肉と焼き肉のたれを入れて、手で軽くお肉を押さえながらもみ込み、30分ほど寝かせて常温に戻します。焼き肉のたれの量は、お肉の重量の20～25パーセントを目安にしてください。お肉を冷蔵庫から出してすぐに焼き始めると、表面のみを急激に加熱することになり、お肉内部の温度がなかなか上がりません。その結果、表面だけが焦げてしまうので注意が必要です。



#### 漬け込む時のポイント

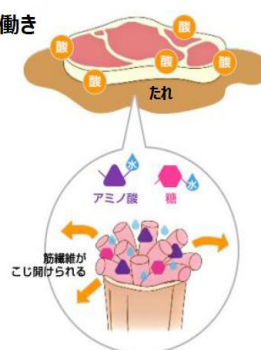
ステーキ肉は袋の上から軽く押さえる程度にもみ込みます。袋の中の空気を抜いてから寝かせると、焼き肉のたれにしっかり漬かります。

### たれに漬け込むことでジューシーに！うまみの相乗効果も！

輸入牛は脂肪分の少ない赤身肉が多くを占めています。そのまま焼くと硬くなりがちなので、焼き肉のたれに漬け込むのがおすすめです。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。そのため、保水性が増し、焼いた時にやわらかくジューシーなお肉に仕上がるのです。

また、お肉に含まれる核酸系のうまみ成分であるイノシン酸はアミノ酸系のうまみ成分であるグルタミン酸と合わせることで、うまみが何倍にも強く感じられるという特徴があります。たれには、しょうゆや香味野菜由来のグルタミン酸が多く含まれています。だからお肉と一緒に食べることでうまみの相乗効果が生まれ、お肉のうまみをさらに引き出してくれるのです。

有機酸の働き



## Step 2 : お肉の表面についたたれを拭き取る

お肉の表面についたたれをキッチンペーパーで軽く拭き取ります。こうすることで焦げの防止につながります。



## Step 3 : 「強火」と「弱火」を使い分けて焼く

フライパンをしっかりと温め、うすく煙が出てきたら一度火を止め、油（または牛脂）を引きます。再度火をつけ、**強火で30秒焼き、弱火にして1～2分焼きます。その後、お肉を裏返し、同様に強火で30秒、弱火で1～2分焼きます。**

（※牛肉の厚さが1.5センチでミディアムに焼きあげる場合を想定）

お肉をやわらかくジューシーに仕上げる焼き方のポイントは、お肉の中心温度が65度を越えないようにすることです。なぜなら、加熱しすぎるとお肉の中のコラーゲンが収縮し、大切なうまみである「肉汁」が流出し、硬く縮んでしまうからです。焦がさず中心までゆっくりと熱を伝えるために強火と弱火を使い分けましょう。



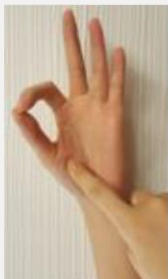



### 厚いお肉をお好みの焼き加減にするコツ

**焼き加減は、指で輪を作ったときの、親指の付け根の硬さを目安にチェック！**

お好みの焼き加減を、あらかじめ親指の付け根の硬さで把握し、その硬さを目安に火加減を調節しましょう！



焼いているときは、  
フォークの背で硬さを  
チェックしてもOK！

レア	ミディアム・レア	ミディアム	ウェルダン
			
人差指と親指	中指と親指	薬指と親指	小指と親指

〈厚さ1.5センチの場合〉

〈レア〉 弱火時間短く

表 強火30秒、弱火1～2分  
裏 強火30秒、弱火1～2分

弱火時間長く 〈ウェルダン〉

※お肉の厚さが1.5センチを超える場合も強火と弱火の時間を長くして調整してください



## Step 4 : お肉を休ませて肉汁を閉じ込める

両面を焼いたら火を止めます。フライパンからお肉を取り出し、アルミホイルで包む、または、火を止めたフライパンの上で約2分休ませます。お肉を休ませることで、肉汁がお肉の全体に行き渡り、カットしたときの肉汁の流出が抑えられ、ジューシーなステーキに仕上がります。

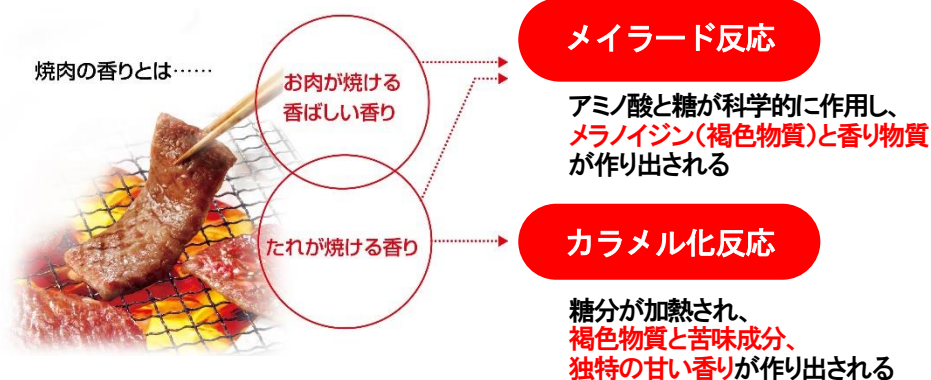


出来上がり！

## ■ 「漬けワザ」で、焼いたときの香ばしさもアップ！

たれに漬け込むからこそ、食欲をそそる香りが生まれる

お肉を焼いたときに生まれる食欲をそそる香りは、アミノ酸と糖が引き起こすメイラード反応によるものです。パンを焼いたときや、すき焼きを調理するときに出る良い香りも同じです。メイラード反応はお肉を素焼きにするだけでも起きるのですが、お肉に含まれる糖が少ないため、それほど活発な反応はみられません。ところが、糖やアミノ酸を多く含むたれに漬け込んだお肉を焼くと、メイラード反応が活発に起こり、食欲をそそる独特な香りがたくさん生まれるのです。



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 田中敬二

バーベキュー上級インストラクター / お肉検定 1 級

2004年 エバラ食品工業株式会社 入社 仙台と大阪にて営業を担当

2014年 エバラバーベキューエキスパートチーム(EBET)活動開始

2015年 商品開発を担当、2016年 販売促進を担当

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)