News Release

こころ、はずむ、おいしさ。



2019 年 10 月 30 日 工バラ食品工業株式会社

身近なところから「食品ロス」を削減しよう! 残ったたれをフル活用! "漬けワザ"冷凍ストック術

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、食品ロスを減らしながらおいしく調理するための工夫として、お肉を焼肉のたれに漬け込んでから冷凍保存する"漬けワザ"冷凍ストック術を提案します。

■ 世界で関心が高まる「食品ロス」問題、日本でも対策が本格化

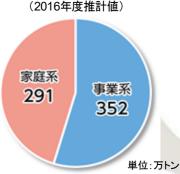
世界の食料廃棄量は年間約13億トンで、生産された食料のおよそ3分の1が廃棄(※1)されています。大量の食品ロスが発生することにより、食品がムダになるだけでなく、CO2排出や焼却後の埋め立て等による環境負荷が増大するなど、さまざまな影響や問題が引き起こされています。また、農林水産省の「食品ロス量(2016年度推計値)」によると、日本の食品廃棄物等は年間2,759万トン(※2)、そのうち食べられるのに捨てられる「食品ロス」の量は年間643万トン(※3)と推計されています。

- ※1 国連食糧農業機関(FAO) 「世界の食料ロスと食料廃棄(2011年)」 ※2 飼料等として有価で取引されるものや、脱水等により減暑した分を含む
- ※2 飼料等として有価で取引されるものや、脱水等により減量した分を含む
- ※3 2016年度推計(2019年4月) 農林水産省プレスリリースより

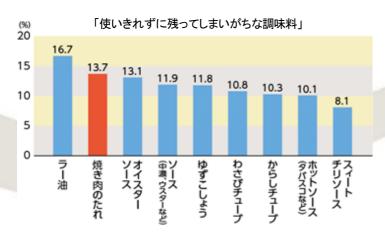
■ 日本の「食品ロス」の約半数は家庭から!

2019年10月1日から食品ロス削減推進法が施行され、日本でも本格的な対応が始まっています。日本の食品ロス量、年間643万トンのうち、事業系は352万トンで、主に規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどとなっています。一方、家庭系は291万トンで、主に食べ残し、手つかずの食品(直接廃棄)、皮の剥きすぎなど(過剰除去)が発生要因となっています。意外にも多い家庭の食品ロスですが、私たちの身近なところから少しの工夫をすることで減らすことが可能です。たとえば、買い物の前に冷蔵庫をチェックして必要なものだけを買うようにするだけでも、食品ロスを抑制することができます。

農林水産省「日本の食品ロス量」 (2016年度推計値)



■ 残りがちな調味料を賢く活用! 目指せ、食品ロス「ゼロ」



調査期間: 2016年9月27日(火)~10月4日(火)

調査手法: 株式会社ドゥ・ハウス インターネットリサーチ

首都圏(1都3県※)に住む30代~50代の女性を対象、有効回答数1,002人

※東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県

「使いきれずに残ってしまいがちな調味料」を聞いたアンケートによると、30%の人が「使いきれずに残る調味料はない」と回答する一方、それ以外の人は「ラー油(16.7%)」、「焼肉のたれ(13.7%)」、「オイスターソース(13.1%)」などが「残ってしまいがち」と回答しました。

残ってしまう理由としては「使えるメニューが少ない」ことが多く挙げられており、使いきれなかった時には「あきらめて処分してしまう」ことが多いと回答しています。また、使いきりたい時には「レシピ投稿サイト」を参考にしているという意見が多く挙げられていました。

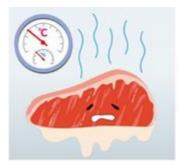
焼肉だけではもったいない!残ったたれをフル活用! お肉をおいしく食べる"漬けワザ"冷凍ストック術

焼肉やバーベキューで使った焼肉のたれが冷蔵庫で残っていることはありませんか。焼肉のたれは、焼肉・バーベキューはもちろんのこと、毎日のおかず作りからお弁当作りまで、実はいろいろな料理に使える万能調味料なのです。残ったたれを活用するテクニックとして、エバラ食品コミュニケーション部の菊岡裕子がおすすめするのは、あらかじめ焼肉のたれにお肉を漬け込んで冷凍保存する「"漬けワザ"冷凍ストック術」です。

スーパーでお肉を買ったあと、とりあえず冷凍庫に入れて保存している方は意外と多いのではないでしょうか。お肉を冷凍する際に、トレーのまま冷凍庫に入れてしまうと、いざ使いたいときに使いづらいうえに、上手に冷凍、解凍をしないと、霜がついて「冷凍焼け」してしまい、お肉の味が落ちてしまいます。

◆「冷凍焼け」とは

冷凍庫内は通常マイナス 18 度以下の乾燥した状態にあるため、食材に含まれる水分は徐々に気化し、空気中に抜けてしまいます。気化した水分は温度変化により、ふたたび凍結して霜になり、「冷凍焼け」といわれる状態になります。「冷凍焼け」してしまうと、食感がパサパサして味が落ちる、色が悪くなる、においが出るなど、せっかくのおいしさが失われてしまうのです。





冷凍庫は乾燥状態

水分が抜けて「冷凍焼け」に

「冷凍焼け」を防ぐために有効なのが、お肉をたれに漬け込んでから冷凍する"漬けワザ"冷凍ストック術。焼肉のたれに漬け込むことで、たれがお肉をコーティングし、水分の気化を防いでくれるので、冷凍時の乾燥や冷凍焼けによる味や食感の変化を抑えることができます



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 菊岡裕子(きくおか ゆうこ)

管理栄養士/フードコーディネーター1級/お肉検定1級

2006年 エバラ食品工業株式会社入社

マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当

2016年 商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発 2018年 コミュニケーション部にてメニュー開発を担当。



「黄金の味」で"漬けワザ"冷凍ストック術

STEP 1



袋に入れる

ポリエチレン袋にお肉とたれを入れます。

ポイント

ポリエチレン袋は液もれしにくい ジッパー付きがおすすめ!

STEP 2



味をしみ込ませる

袋ごと軽くもみ、お肉に味をしみ込ませます。

ポイント

全体にまんべんなくたれが 絡むようにもみ込む!

STEP 3

鶏肉でも! 牛肉でも!





あとは冷凍するだけ

できるだけ空気を抜いて密封してから 冷凍しましょう。

ポイント

お肉が均一になるように 平らにならす!

※肉の重量に対して20~25%を目安にたれで下味をつけてください。

※ご家庭の冷凍庫(マイナス18度以下)で保存し、2~3週間を目安にご使用ください。

一回分ずつ分けて 冷凍すると便利! 調理時間の短縮に

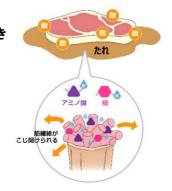




"漬けワザ"で、やわらかくジューシーに! 相乗効果でうまみもアップ!

輸入牛のような赤身の多いお肉は、<u>焼肉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、筋線維にすき間が生まれ、そこに糖やアミノ酸が入り込んで保水力が高まります。それにより、肉汁の流出が抑えられ、ジューシーでやわらかいお肉になるのです。</u>

有機酸の働き



漬け込み前後でこんなに変わる!







漬け込み後

また、お肉に多く含まれるイノシン酸は、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特徴が あります。焼肉のたれにはグルタミン酸が多く含まれて おり、お肉と一緒に食べることで、うまみの相乗効果が 現れます。このように、焼肉のたれに漬け込むだけで 手軽にお肉をやわらかく、おいしく食べられるのです。

冷凍したお肉を上手に冷凍、解凍する方法は? ポイントは『冷凍は速やかに、解凍はゆつくりと』

お肉のおいしさを損なわず、上手に冷凍・解凍する方法をご紹介します。このワザを知っていれば、冷凍による品質の劣化を抑え、おいしく食べることができます。使いたい時に解凍、調理するだけなので、家事の効率も上がり、食材をムダにすることもなく、身近な「食品ロス」の防止に役立ちます。

【冷凍編】冷凍のコツは『急速冷凍』

お肉を冷凍する際は、組織や細胞の破壊を防ぐために、できるだけ短時間で温度を下げましょう。 そうすることで、おいしさを損なわずに保存することができます。

ポイント

冷却効率を上げる ために、食材をでき るだけ平らな状態 にならしましょう。



アルミホイルでも 代用できます

熱伝導の良いアルミ製のトレーやバット、なければアルミホイルの上に食材を置きましょう。



【解凍編】解凍のコツは『ゆっくり解凍』

解凍のコツは、急激に温度を上げず、凍った状態から徐々に温度を上げる『ゆっくり解凍』です。

急激に温度を上げると凍結していた水分がうまみ成分と一緒に流れてしまい、おいしさが損なわれてしまいます。しかし、たれに漬け込む"漬けワザ"なら、たれがお肉をコーティングしてうまみ成分の流出を最小限に抑えてくれるので、解凍する時間がないときは凍ったままフライパンなどで調理してもOKです。

ポイント

冷凍庫から冷蔵庫 に移して、ゆっくり 解凍しましょう。



時間がないときは、 流水や氷水にさらし て解凍しましょう。



すぐに使いたいときは、 軽くほぐして凍ったまま 調理してもOKです。





"漬けワザ"冷凍ストック術を使ったおすすめレシピ3選



豚肉の生姜焼き

からあげ



プルコギ

生姜を加えて焼くだけ!



「冷凍ストック 豚肉の黄金生姜焼き」 レシピ:

https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/ recipe3977.php



片栗粉をまぶして揚げるだけ!



「冷凍ストック 黄金からあげ」 レシピ:

https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/ recipe2489.php



「冷凍ストック 黄金プルコギ」 レシピ:

https://www.ebarafoods.com/recipe/detail/ recipe3979.php

★焼肉の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 に出るよい香りも同じです。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み出さ れるのです。



■レシピサイトを上手に活用しよう■

焼肉のたれは、焼肉やバーベキューだけでなく、毎日のおかず作りや幅広い料理に使える万能調味料です。 "漬けワザ"冷凍ストック術を組み合わせることで、その活躍の幅はさらに広がります。

エバラ食品のホームページでは、2019年10月現在、約3,000点のレシピ、「黄金の味」だけでも600点以上の レシピを掲載しています。



「キャベツ」や「大根」など食材ごとにおすすめのレシピを検索す ることもできるので、食品ロスを減らす手段のひとつとしてレシ ピサイトを上手に利用しましょう。

エバラ食品ホームページ「おいしいレシピ」: https://www.ebarafoods.com/recipe/

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)