

# 食べやすくするための工夫(肉料理)

ポイント = やわらかくて噛みやすい、口の中でバラけにくい

## ◆ やわらかく仕上がりやすい肉の選び方

- 牛肉 ⇒サーロイン、ヒレ、もも、ひき肉など
- 豚肉 ⇒ロース、ヒレ、もも、ひき肉など
- 鶏肉 ⇒皮なしのももや胸肉、ささみ、ひき肉など

どれも、必要以上に加熱すると硬くなります。

## ◆ 切り方の工夫

- 厚みのある肉は、両面に格子状の切り目を入れます。
- 全面を均一にたたいて伸ばし、繊維を壊します。
- 包丁で肉の筋を切ります。
- 鶏肉などは、繊維に対して斜めに切る「そぎ切り」なども食べやすいです。

## ◆ 調理する上での工夫

①肉のたんぱく質を分解する働きをもつ食材に漬けておく。⇒やわらかくなる

パイナップル（生）・・・30分くらい漬けておく  
塩麹、ヨーグルト・・・1時間くらい漬けておく

※ 肉の厚さによって違いますので、色々試してみてください。

ヨーグルトに漬けてから焼いた「ポークチャップ」



②小麦粉や片栗粉などをまぶしてから調理する

⇒ 水分を逃がさない

※ ムニエル、吉野煮など



皮なしの鶏肉をそぎ切りにし、片栗粉をまぶし、調味液で煮た「吉野煮」

③ひき肉を活用する ⇒繊維を短くする・ソフト

【豆腐ハンバーグ】【ミートボールシチュウ】【ミートローフ】 【松風焼き】



④ムースやテリーヌ状に仕上げる ⇒繊維を断ち切る・ソフト

★生肉に山芋や卵白などを加えフードプロセッサー等で、よくミキシングした後、蒸します。  
これは、卵白を加えて蒸した「チキンムース」です。



◆ 料理別の工夫例

【蒸す】

- 切り目を入れた肉を、肉をやわらかくする食材に漬けこんだり、水溶き片栗粉を入れて、もみ込んだりしてから蒸します。

蒸し鶏の  
おろしソースかけ



【煮る】

- 牛薄切り肉などは、さっと煮て、予熱で火を入れた方がやわらかく仕上がります。また、脂が多少あった方がやわらかいです。
- 角切り肉などは、長時間とろ火で煮込むとやわらかくなります。圧力鍋でも！
- 水から茹でるとやわらかく仕上がります。但し、あく等が出ますので、水洗い、または、あく取りが必要です。

【焼く】

- 切り目を入れた肉を、肉をやわらかくする食材に漬けこんだりした後に焼きます。
- 小麦粉をまぶした「ムニエル」や溶き卵をまぶした「ピカタ」の方がソフトです！（素焼きにすると、水分が抜けるとともに、表面や角が硬くなります。）
- その他、アルミホイルやペーパーに包んで焼いてもソフトに仕上がります。

【炒める】

- フライパンが熱くなってから肉を入れると肉が収縮し硬くなりやすいため、フライパンに肉を入れてから点火し、さっと炒めます。生姜焼きなどは、たれに片栗粉を少量入れてとろみを付けると食べやすくなります。

【揚げ物】

- 鶏のから揚げは、肉に切り込みを入れると噛みやすく、また、揚げてから、くずあんをかけると食べやすくなります。皮は噛みにくいため除きましょう。
- 豚カツは、薄切り肉を重ねて用いる、うす切り肉の隙間にチーズを挟む、ハンバーグ種を長方形にのばし、衣を付けて揚げるなど、色々試してみてください。

から揚げの  
中華あんかけ

