

# 広島市食検だより

2016年8月 第30号

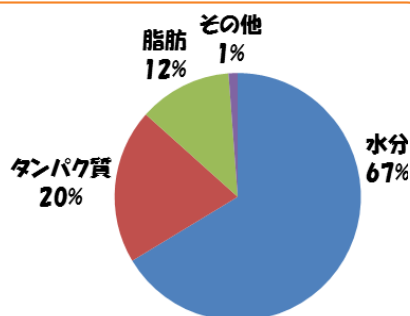
## 熟成肉のふしぎ

最近、レストランなどで“**熟成肉**”という言葉を書くようになってきました。昔から「肉は腐る直前が一番おいしい」と言われることもあります。が、「**熟成させる**」ってどういうこと？お肉を腐らせることとは違う？」と疑問に思うかもしれません。今回は**お肉の熟成**と**熟成肉**について解説します。

### お肉の基礎知識



お肉には牛肉・豚肉・鳥肉・馬肉・羊肉など、いろいろな動物の種類がありますね。また、ロースやモモなど部位ごとに味も違えば、栄養も異なります。これらの種類や部位はどれも主に**水分**、**タンパク質**、**脂肪**からできていて、熟成肉を作るときに注目する成分が**タンパク質**です。

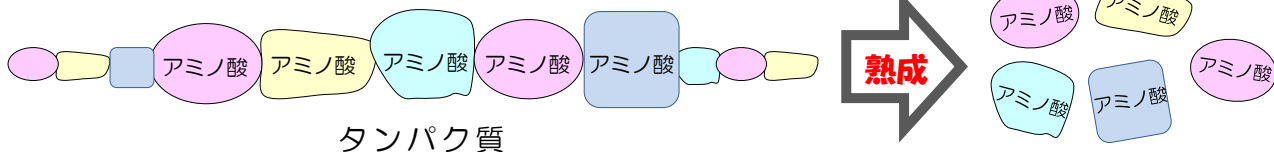


赤身肉(和牛)の成分割合  
(食品成分データベースより)

### お肉の熟成とは ??

**タンパク質**は、いくつもの**アミノ酸**がつながってできています。**熟成**とは“温度や湿度を調節して腐敗菌(お肉を腐らす菌)を増やさないように注意しながら、**タンパク質**を**アミノ酸**に分解する”作業のことをいい、こうすることで①お肉が柔らかくなり、②水分が抜けて、③うま味成分である**アミノ酸**が増えるため、お肉が美味しくなるのです。

この作業は、通常2週間～2カ月かけて行います。作業方法によっては、表面が乾燥したりカビが生えたりするため、表面をけずって取り除くこともあります。



### 熟成肉と腐ったお肉の違いは ??

お肉に含まれる“**酵素**”という物質の働きで、お肉は自然に**タンパク質**を**アミノ酸**に分解しています。しかし、同時にお肉に付いている腐敗菌やカビが増えて腐ってしまい、食中毒を起こすかもしれません。

お肉を**熟成**させることは、専用の設備と詳しい知識が必要なため、みなさんの家庭で**熟成肉**を作ることはとても難しいといえるでしょう。**熟成**させようとしても、腐敗して食べられなくなるおそれがあります。スーパーなどで買ったお肉は、消費期限以内に、よく加熱して食べましょう!

