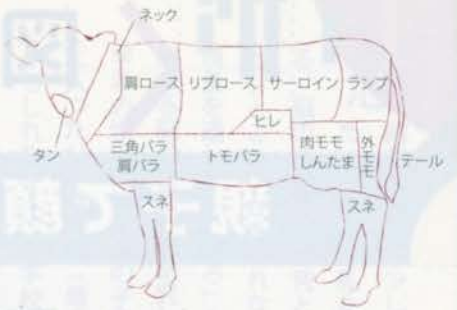




和牛

健康的な量で満足感を与える秘密、「和牛香」



和牛とは

和牛とは、わが国の在来牛をもとに、明治から昭和初期にかけて外国から輸入した肉専用種を交配し、その後の選抜と固定によって造成された牛の品種のことです。

現在は黒毛和種、褐毛和種、無角和種、日本短角種およびそれらの交雑種が和牛として認められています。このうち、肉質の優れた黒毛和種が生産頭数の95%以上を占めています。黒毛和種牛の肉は赤身の中に細かに脂肪が交雑した霜降り肉になりやすく、高級牛肉とされています。これらの高級牛肉は産地ごとにブランド化され、三重の松阪牛、兵庫の神戸牛、岐阜の飛騨牛、岩手の前沢牛などがある有名です。それぞれの生産者は黒毛和種の遺伝的特性に頼るだけではなく、エサに独自の工夫を凝らしたり、マッサージしたりなど、わが子のように手間暇かけて牛を肥育することで優れた肉質を実現しています。

和牛肉の おいしさの秘密

和牛肉は、霜降りになりやすく本来丈夫なタンパク質で支えられ

和牛香を構成する香り成分

香りの種類	系統	主な成分
甘い香り (ラクトン類)	果物系	ガンマ-ノナラクトン ガンマ-デカラクトン など
コクのある香り (アルデヒド ケトン類)	脂肪系	ジアセチル、アセトイン E-2-ノネナール など

る肉の構造の中に物理的な力に弱い脂肪が入り込んでいるため、非常に軟らかくなります。また、オレイン酸などの不飽和脂肪酸の多い脂肪のため融点が低く、口どけのよいものとなり、肉に口ざわりの滑らかさを与えます。このことが「口の中で溶けていくようだ」と評される優れた絶妙な食感を与えることになるわけです。

脂肪の交雑は豊かな香りも生み出します。この香りは和牛肉に特に生成しやすい、甘い脂っぽいコクのある香りです。また、この香りは肉を口中で噛みしめたときに鼻に抜けて感じられる口中香でもあります。我々はこれを和牛香と呼び研究を重ね、この甘い香りは、ラクトン類というモモやココナッツや金木犀の香りにも含まれる成

分の仲間が関係していることを明らかにしました。また脂っぽい香りにはアルデヒド類やケトン類が寄与していることが明らかになっています。

和牛の霜降り肉は、とかくその脂の多さから食べたなら太る、健康には悪いのではないかと思われがちです。しかし、牛肉そのものは良質のタンパク質、脂質、ミネラルの供給源であり、適量を食べれば健康にはプラスになるはずで、そこで鍵になるのが和牛香です。和牛香は食べた人に満足感を与え、早く満腹になったように感じさせます。つまり、充分に和牛香を引き出した肉は少量でもおいしさを楽しむことが出来、しかも食べ過ぎないで済むのです。充分に香りを引き出すには薄切り肉にして冷蔵庫の中で一晩空気にさらすと効果的です。価格が高い高級和牛肉が少量で済むわけですから、お財布にも身体にも優しい賢い食べ方ではないでしょうか。



松石昌典 まついし・まさのり
日本獣医生命科学大学食品科学科
食品化学教室教授

腸を 胃を整え る



Eat healthy!

人が長い長い年月をかけて積み重ねた経験から食材と薬草、それらの性質・効能から「食薬同源」「医食同源」の思想が出来上がりました。身体の老化や各種の疾病の原因は、人体の統一性と完全性そして自然界との相互関係により成り立っています。日頃から調和の取れた食事をとることで病気を予防し、治療しようとするこの考え方は、現代の健康維持増進や生活習慣病の食事療法の考え方に相通する点があります。

中医学では食薬をそれぞれの味や性質、効能によって「五気(性) 六味」として分類し、どの臓腑・経絡に入り有効的に働くかを帰経として示します。

今回のテーマである「牛肉」は、性/味を平性/甘味、帰経を脾・胃と分類されています。これらのことから牛肉は①脾気虚の内臓下垂、疲れ、自汗、息切れ、めまい、むくみ ②気血両虚の虚弱、消瘦、腰膝酸軟などに効果があると考えられます。また、平性の食品は熱性や寒性のような強い寒熱効果はありませんが、バランスを整え、他の食薬と組み合わせやすい性質があります。

消化器症状を和らげたい時、疲れが溜まった時、栄養を取りたい時に好みの食材と組み合わせる牛肉を試してみましょう。

佐藤和美 さとう・かずみ

日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際薬膳師・中医学薬膳専門管理士

480kcal

ビーフステーキ きのこと添え



食べる前日に牛肉を切って空気にさらしておくとう香りが引き立ち、おいしさが増します!

- ①牛肉は包丁の先でこまかく筋切りをし、塩、こしょうをする
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出て薄く色づいたら取り出す。肉を並べ入れ、こんがりとし焼き色がついたら裏返し焼き色がついたら皿に取り出す
- ③弱火のフライパンでエリンギとしめじを炒め塩こしょうする
- ④フライパンにおろし玉ねぎ、にんにくを入れて中火にかけ、しょう油を加える。ひと煮立ちしたら赤ワインを入れ、煮立ったらバターを加え、溶けたら火からおろす
- ⑤肉を器に盛りソースをかける。クレソン、レモン、きのこを添える
- ⑥赤かぶをゆでてミキサーにかけ、塩、こしょうで味を整える。バジルソース、わさび、マスタード、赤かぶピューレを肉の回りにきれいに添える

[4人分]

【ステーキ】牛肉 80g × 4枚・にんにくスライス 20g

塩/こしょう 0.4g/少々・油 5g

【きのこソテー】エリンギ 60g・しめじ 60g・バター 10g

クレソン 12g・塩/こしょう 0.4g/少々・レモン(くし型) 4切れ

【ソース】おろし玉ねぎ 20g・おろしにんにく 8g・おろし生姜 8g

しょう油 30g・赤ワイン 10g・バター 4g

バジルソース、わさび、マスタード 各少々・赤かぶピューレ 15g

113kcal

牛肉 しぐれ煮

- ①ごぼうは包丁の背でこそいでさがきにし、水にさらしておく
- ②生姜は千切りにしておく(盛り付け用にも残しておく)
- ③鍋に調味料と生姜を入れ、牛肉とごぼうを入れて中火で汁気がなくなるまで煮詰める
- ④器に盛り付けて千切りの生姜を飾る

[5人分]

牛肉切り落とし 100g・ごぼう 150g・生姜 1片

【味付け】しょう油 25g・みりん 25g・酒 15g・水 80cc

生姜の風味でさっぱり!



428kcal

赤米にぎりの牛肉巻



食欲がなくなりがちな暑い夏でも、もりもり食べられる!

- ①米と赤米はといで通常の水加減で炊く(1釜3合)
- ②ご飯を俵型に12個握る
- ③牛肉を縦半分に切り、ご飯に巻く
- ④ごま油を熱し、③を転がしながら焼く。牛肉に火が通ったら、焼肉のたれを入れて味をなじませる
- ⑤ブリーツレタス、ペビーリーフと牛肉巻を盛り付ける

[6人分]

米 450g・赤米 30g

【たれ】牛肉薄切り 6枚・ごま油 5g・市販の焼肉のたれ 30g

【盛り付け】ブリーツレタス 60g・ペビーリーフ 20g・ごま少々