

No.4 冷凍の肉をジャムでおいしく！

-1- 冷凍した肉の調理に 困っていませんか？

節約志向や買い物頻度の減少により、食品をまとめ買いし、冷凍保存する人が増加しています。冷凍した肉を調理する際、硬くなる・臭みを感じるという悩みを抱えている人も多いのでは。今回は、冷凍した肉の調理にジャムを使用することでこれらの悩みを解決できるのでは、と考え調査してみました！

-2- 調査方法

冷凍の豚バラ肉（70g）を凍ったまま①または②のタレにからめてフライパンで焼き、官能評価と物性評価を行いました。

①	醤油(10g)+砂糖(6g)	
②	醤油(10g)+アヲハタ 55 オレンジマレード(15g)	

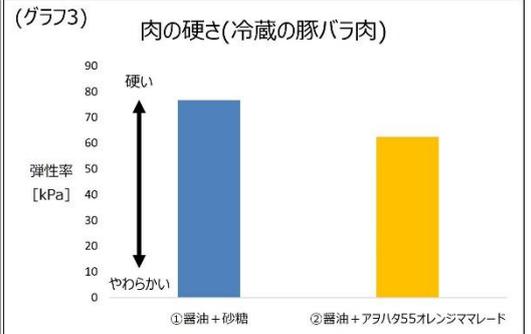
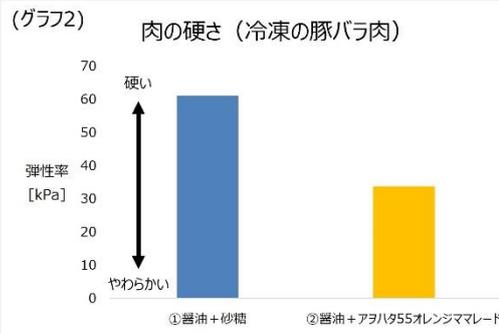
調査対象者：20名

①②それぞれの肉を食べ、「さっぱり感」「臭み」「やわらかさ」「ジューシーさ」「総合評価」の5項目について評価を実施しました。

-3- 冷凍の肉は、ジャムで調理することでやわらかく、ジューシーに！

結果：官能評価では、**ジャムを使ったタレにからめた肉の方がやわらかく、ジューシーで臭みも感じにくい**という結果となりました。（グラフ1）また物性評価では、**肉をやわらかくする効果がある**ことがわかりました。（グラフ2）同様の効果が冷凍していない肉の場合でも確認できました。（グラフ3）

考察：砂糖使用時よりも肉がやわらかく感じた要因として「**果実由来の酸で肉の筋繊維がほぐされた**」、「**ジャムのペクチンや糖が加熱時のタンパク質の硬化を抑制した**」。さらに、「**かんきつの香りによるマスク効果によりお肉の臭みを感じにくくなった**」のではないかと考えられます。今回は豚肉を用いましたが、牛肉や鶏肉でも同様の傾向があると思われます。



-4- 朝食だけじゃない！ジャムは料理でも大活躍

ジャムは朝食のパンやヨーグルトに使うことが多いですが、今回はジャムで肉料理がおいしくなるヒントを紹介しました。「アヲハタ 55」などの**低糖度ジャムは、砂糖やみりんの代わりに使うことで優しい甘みとコクや照りが出ます。さらにかんきつ系のジャムを使用することで肉がさっぱりするなど、おいしく調理することができます。**漬けダレやソースなど幅広い料理に活用してみたいかがでしょうか。



ママレードで甘辛スペアリブ



鶏肉のオレンジマレードソース

-5- ジャムを使ったレシピは ホームページでチェック！

他にもジャムを使ったさまざまなレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

● [ジャムでおいしく！お肉レシピ](#)

煮込み料理はコクや照りが加わってぐっとおいしく、ソースやお肉のサラダではフルーツの香りが広がり、ぱっと華やかになります。

● [ひんやりスイーツ&ドリンク](#)

暑い日におすすめのさっぱり系から、しっかりと甘さがあるものまで！お家で手作りしてみませんか。