

1

# 誰かに話したくなる お肉の豆知識

明治時代から私たちの生活に徐々に浸透していった食肉文化。現代では日々の食卓ですっかりおなじみとなった肉について、あなたはどれくらい知っていますか？今回は知ると誰かに話したくなる豆知識を牛肉、豚肉、鶏肉に分けて紹介します。



## 牛肉編

豆知識 1

### 「国産牛」イコール「和牛」は間違い



写真提供 / 全国食肉公正取引協議会「お肉の表示ハンドブック 2019」

国産牛と和牛、この2つの言葉の意味には明確な違いがあります。国産牛は、品種や生まれた土地に関係なく、生まれてから出荷までの間、最も長く日本で飼育された牛のことを指します。一方の和牛は、黒毛和種、褐毛和種、日本短角種、無角和種と、これら4品種の間での交雑により生まれた牛のことを指します。そして、日本で出回っている和牛の約98%は黒毛和種です。但馬牛、神戸ビーフ、特選松阪牛、米沢牛などの有名ブランド牛もこの黒毛和種という品種なのです。

豆知識 3

### ステーキの焼き加減の由来は「ゆで卵」

ステーキを注文する際、焼き加減に「レア (rare)」「ミディアム (medium)」「ウェルダン (well-done)」などの呼び方があります。その中の、レアとウェルダンという言葉は、卵のゆで加減を表現した言葉に由来するそうです。レアという言葉は、半熟卵を意味する英語の古語から生まれました。ウェルダンは、硬ゆで卵を指す「well (正しく) done (調理された)」が由来だとか。卵と同じく、肉も加熱時間が長くなるほど、固くなります。それでは、厚さ2センチメートルのヒレ肉での焼き加減を紹介します。

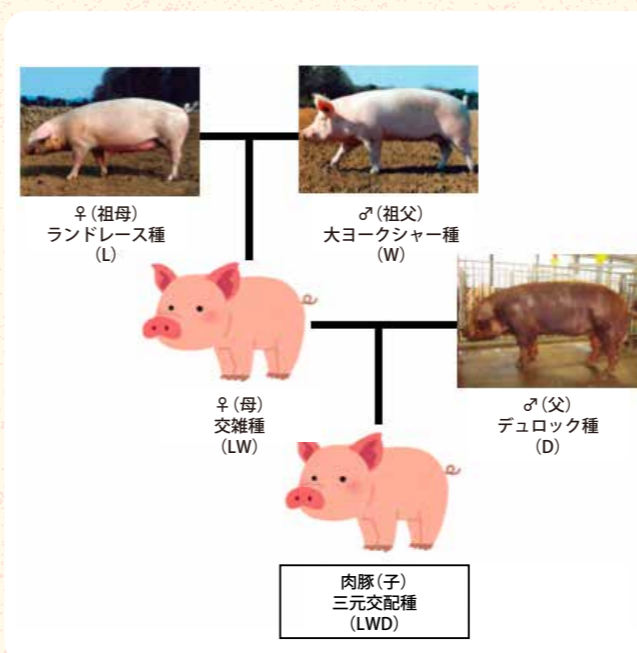
|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| レア<br>(英) rare             |  | 片面を強火で30秒焼き、弱火にして1分焼く。返して同様に焼く。表面は焼けているが、中心部は生で、肉汁が多い。                         |
| 内部温度55度から65度以下             |  |  |
| ミディアムレア<br>(英) medium rare |  | 片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら1分30秒焼く。返して同様に焼く。レアより火は通っているが、中心部はまだ生の状態。切ると赤い肉汁がうっすらとにじみ出る。 |
| 内部温度約65度                   |  |  |
| ミディアム<br>(英) medium        |  | 片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら2分焼く。返して同様に焼く。中心部にちょうど良い状態に火が通り、薄いピンク色。肉汁は少ししか出ない。           |
| 内部温度65度から70度               |  |  |
| ウェルダン<br>(英) well-done     |  | 片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら2分30秒ほど焼く。返して同様に焼く。肉汁はほとんど出ない。それよりしっかり焼けば、ペリーウェルダン。          |
| 内部温度70度から80度               |  |  |

写真提供 / (公財)日本食肉消費総合センター「新食肉がわかる本」

## 豚肉編

豆知識 1

### 国産豚肉の大半は「三元豚」



日本で売られている国産豚の約4分の3は、三元豚(さんげんとん)です。三元豚とは、3品種の豚を交配させて生まれた豚のことで「三元交配豚」ともいわれています。なぜ、3品種の豚を交配させるのかというと、品種ごとの長所を組み合わせて、より風味や品質、食感が良い豚を安定的に生産するためです。たとえば大きくて胴長に育つ(食べられる部分が多い)品種のランドレース種と子どもをたくさん産む大ヨークシャー種から生まれた豚に、肉質の良いデュロック種を交配させることで、良質な肉の三元豚が安定して大量生産できるというわけです。また、雑種にすることで病気にも強くなります。

## 鶏肉編

豆知識 1

### 「ブロイラー」という品種はない

日本で流通している鶏肉は、大きく「ブロイラー」「地鶏」「銘柄鶏」の3つに分けられます。ブロイラーとは、通常の鶏より短期間で大きく育つように改良された若鶏の総称で、品種ではありません。1940年代にアメリカで本格的に生産が始まりました。アメリカでは食用の鶏を丸焼き(broil)にすることが多かったことからブロイラーと名付けられたそうです。また、地鶏は日本農林規格(JAS)によって定められている鶏のことをいいます。銘柄鶏は、地鶏のような規格はありませんが、一般に飼料や育つ環境などに工夫を加えて飼育された鶏のことです。



豆知識 3

### 疲労回復には「鶏むね肉」が効果的!

鶏むね肉には疲労回復を促す成分が豊富に含まれています。正式にはイミダゾールジペプチドといって、ヒトや動物の筋肉に存在します。イミダゾールジペプチドには抗酸化作用があり、細胞の機能低下を防ぐことで疲労回復を促進。この成分は、長時間翼を動かした渡り鳥の筋肉に多く含まれているといわれています。筋力トレーニングをする人はよく鶏むね肉を食べていますが、疲労回復の面からも理にかなった食事といえるでしょう。

豆知識 2

### 「黒豚」と表示できるのはパークシャー種だけ

「黒豚」と聞くと、おいしい豚肉をイメージする方も多くかもしれません。「黒豚」と表示できるのは国産、外国産を問わずパークシャー種の豚肉だけで、黒豚特有の風味や肉質を損なわないように、他の品種と交配させずに育てています。また、成長過程にも特徴があり、大半の国産豚肉(三元交配した豚)は生まれて180日前後で体重110キログラムほどまで成長して、肉として出荷されます。一方、黒豚は発育が遅く、出荷まで240日前後かかることも。その分、歯切れの良い食感や、うま味をたくさん含んでいるなど、肉質は高い水準を誇っています。



写真提供 / 全国食肉公正取引協議会「お肉の表示ハンドブック 2019」

豆知識 3

### ウインナーとフランクフルトの違いは皮



ウインナーもフランクフルトもソーセージの一種で、原料や製法によって1,000種類以上もあるそうです。ソーセージは、ミンチ肉を香辛料や調味料で味付けし、外側の皮の部分であるケーシングに詰めた後、蒸煮、乾燥、燻煙(スモーク)などの工程を経て出来上がります。この際のケーシングに使う家畜動物の種類によって名称が変わるのです。羊の腸に肉を詰めるとウインナー、豚の腸だとフランクフルト、そして牛の腸であればボロニアと呼ばれます。また、これらの天然ケーシングの他に、コラーゲンなどを加工して作る人工ケーシングがあります。その場合は、完成した製品の直径によって名称が変わり、20ミリメートル未満がウインナー、20ミリメートル以上36ミリメートル未満がフランクフルト、36ミリメートル以上がボロニアと呼ばれます。

今日から使える! 調理の豆知識

### パパイヤで肉を柔らかく

果物の中には肉を柔らかくする酵素を含んでいるものがあり、その成分にはたんぱく質を分解する働きがあります。そんな酵素の中で強力なものを持つのがパパイヤです。生の果実を刻んで肉にまぶしたり、肉と一緒に煮たり炒めたりすることで、肉が柔らかくなりおいしく食べられます。簡単にパパイヤが手に入らないという方は、キウイやパイナップルなどでも代用が可能です。

豆知識 2

### 「地鶏」は規格で条件が決められている

地鶏には、日本農林規格(JAS)によって定められた次のような条件があります。

1. ひな鶏は在来種由来の血液が50パーセント以上のもので、出生の証明ができて使用している。(注)在来種とは、明治時代までに日本に導入され定着した品種。烏骨鶏、コーチン、軍鶏など38種
2. ふ化日から75日以上飼育している。
3. 28日齢以降、平飼い(鶏が自由に地面を歩き回れる環境での飼育)をしている。
4. 28日齢以降、1平方メートルあたり10羽以下で飼育している。

このような地鶏には、鶏本来のうま味とコクがあり、適度な噛みごたえが特徴で、高級食材として重宝されています。



写真提供 / 名古屋市農業センター

今回教えてくれたのは /

監修者プロフィール

### (公社)全国食肉学校

(全国食肉検定委員会事務局)  
1974年に開校した日本で唯一の食肉分野の公的な職業能力開発校。食肉に関するあらゆる技術と知識を体系的に身につけることができる。

