

○生姜焼きを考える

生姜焼きって固くない？

巷にあふれる生姜焼きレシピ。でもなんだか固い生姜焼きが多い。

どうして固いかというと、

- 1、ロースで肉が厚い
- 2、火を通しすぎ
- 3、漬け込みが足りない

あたりが考えられる。

ロース肉で厚いというのは実は致命的欠陥ではないのか？

もともとロース肉は丁度の火入れでしっとりやわらかなおいしい肉なので、生姜焼きのように中途半端に薄く、強火で炒めてタレを加え、煮詰まるまで強火で火を入れ続けたらパサパサのカチカチは確定的。

「生姜の酵素で柔らかく」と言うがそうなら100gに10g程度のなま生姜の汁かおろしが必要ではないか。ちなみにロース肉は生姜に漬けるともしかして毛羽立ったような感じにならないか？（要検証）。

漬け時間次第でボロボロになっても困る。

ちょっと最近、豚肉と生姜のタンパク質分解酵素の相性について疑問ありなわけで実験が必要。

そんなカチカチ肉に一直線の工程がセオリーとなっている生姜焼きを柔らかく食べたい！

それがさわけんの目指す生姜焼きである。

具体的解決方法は

- 1、肉は肩っぼいロースを選ぶ
- 2、お肉には小麦粉つける。
- 3、漬け込みはやったほうがいい
- 4、肉に火を入れすぎない

これで美味しくなるはず。

生姜焼き用の肉は中途半端に厚いので、ロース肉を選択するとどうしても火入れがシビアになってしまう。そこで、ロース肉として売っているパックの中から肩ロースっぼいロース肉を探す。完全に肩ロースではないので脂っぽさもさほどなく、肩ロース的「火が入りすぎてもしっとり感が持続する」特性がある。

そんなしっとり肩ロースは焼くときに粉をつけたい。粉をつけると口当たりがソフトになる。

しっとり特性+粉のソフト食感=美味なわけである。

ここで実は2つの選択肢がある。

生姜焼き用の厚めの肉を使うのか、もっと薄い薄切りを使うのか。

実は薄切りのほうが柔らかい。しかし、薄切りのほうはクチャっとなりやすく粉は付けづらい。

生姜焼き用は焼くと固くなりやすいが、厚めで粉をつけやすい。

ここは見た目の生姜焼きっぽさと作業の簡単さをとって生姜焼きの肉でやることにする。
その代わり、火を入れすぎると固くなりやすいので肩っぼい肉を選んでおくのが重要になる。

そして漬け込みである。

今回は漬け込みをしない。

塩分で漬けて保水性を高めるために漬け込む方がいいのだが、粉をつけるときにベタベタしたらやりにくいので割愛。

肉選びから粉つけ、火入れの工夫をしたら生しょうがをすり下ろさなくても柔らかさは確保出来る。

あとはしょうがの風味が欲しいだけなので、チューブでも代用できる。

生しょうがの方が風味がいいとは思いますが、チューブで出来るならこのほうが簡単。

あとは火入れだ。

火の入れすぎに注意して焼きたい。表面に小麦粉をつけて裏表をさっと焼き、一度取り出しておく。

そのフライパンでタレを煮詰め、いいところまで煮詰まったら仕上げに肉と絡める。

これで中まで火が通っているけど固くない火通しができる。

タレには片栗粉を少々加え、煮詰めすぎ防止にする。

以上を踏まえて調理した生姜焼きはきっと柔らかくておいしい。

○一番簡単に柔らかい豚肉のしょうが焼き

豚肩ロース肉 250g (生姜焼き用)

小麦粉 大さじ2~3

*たれ

さとう 大さじ1強

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

水 大さじ4

チューブ生姜 小さじ2強

片栗粉 小さじ1/4

サラダ油

付け合わせのレタスの千切り、きゅうり、トマト

- 1、付け合わせを盛り付け、たれを合わせておく。
- 2、豚肉に小麦粉をよくつけてよくはたく。
- 3、フライパンに油を入れて少し温め、肉を弱めの火で両面をさっと焼いて取り出す。
肉は6割程度、火が通っていればOK。
- 4、肉を焼いたフライパンによく混ぜたたれを加えて沸騰させ、軽く煮詰めてとろみを出す。
- 5、とろみが出たら肉を戻して火にかけながらさっと絡めて完成！