



32

# よいお肉の見分け方を教えてください。

A

肉汁の出ているもの、変色していないものを選んでください。

●まず、肉汁の出ているお肉を選ぶべきです。保水力のあるお肉はうま味成分が流出していないので、よい肉と言えるでしょう。

次に食肉は時間の経過とともに、色素が酸化されて色が変化していきますので、色の違いを鮮度の目安とすることも必要です。肉色の変化は、下図のとおりです。

●切りたてのお肉は、まだ酸化されていない肉の色素の色のままで、やや紫かった赤色です。これが最も鮮度がよいものと考えます。

しばらくすると、肉の色素であるミオグロビンが空気に触れて鮮赤色になっていきます。

通常、小売店で販売されている食肉はこの段階のものが多いでしょう。この辺までの肉は鮮度が良いと言えます。

さらに時間が経過すると、更に酸化が進み、メトミオグロビンが形成され褐色になっていきます。この辺になると大分時間が経過した肉と言えます。

肉汁の出ている、変色していない肉を選びましょう！



肉汁の出ている肉



肉汁の出ている肉

