

## 肉の選び方

### ■牛肉の色

牛肉の色は鮮紅色が標準的な色ですが、良いものは艶のある鮮紅色になります。これから述べる様々な条件によっても多少の色の変化が見られます。

#### (1) 年齢、性別、品種別

若齢のものは淡い紅色で、老齢のものは筋肉色素の沈着が進み濃い赤みを帯びています。子牛の肉は、極めて淡いピンク色をしています。ほとんど筋肉色素が沈着していない、むしろ白色に近い肉色のものが良質とされています。

若齢肥育の乳用牛は、和牛に比べやや淡い肉色です。また、同じ月齢のもの比較は、雌牛は去勢牛よりやや濃い肉色をしています。

#### (2) 部位別による色の差

よく運動する部位のネック、すね、かた、ばら、そともなどは、肉のきめは粗く、総体的に濃い肉色をしています。

#### (3) 体調によるもの

と畜までの牛の管理状態で、微妙な肉色の変化が見られます。長時間のトラック輸送、多頭数を係留して起こるストレスなどはと畜後の肉色の赤みを強くし、精肉処理の段階でも良い発色作用が起きません。また、持続性がなく、早い時間で暗赤色へと変化します。

#### (4) 熟成によるもの

牛肉の良い風味と軟らかさを出すために、適正な温度管理（摂氏 0～2 度）の下でと畜後一週間程度の熟成が必要です。

と畜後の新しい牛肉は、鮮やかな色はしていますが、見た目ほどうまさはありません。適正に熟成された牛肉は、赤みがやや沈んだ色となり、また、熟成が進みすぎると発色作用は短時間に終息してしまいます。

#### (5) 発色作用について

牛肉を部分肉から精肉にする過程で、肉の断面の色合いに次のような変化が起こります。

カットされた表面は、処理後 30 分位でやや沈んだ紅色から鮮やかな紅色に発色します。上質なものは、更に「艶」のある紅色に発色します。これは、筋肉色素（ミオグロビン）が空気中の酸素に触れて起こる酸素化現象です。

よく肥育され、十分な脂肪交雑を伴った牛肉は、発色による良い色が長時間継続されます。時間の経過と共に発色作用は次第に弱まり、ミオグロビンはメトミオグロビンに変化し暗赤色となります。

スライスや切り身を積み重ねた部分が暗赤色になっていることがあります。これは十分空気に触れないために発色作用が起こらなかったからです。また、時間が経過したため暗赤色に変わったものを、変質または腐敗していると判断するのは誤りですが、風味の点でやや劣ることは否めません。腐敗への肉色の変化は、暗赤色を通り過ぎますと黒みが増し、青みが強くなります。このようになると、やや黄色いネトが発生し異臭を放ちます。この段階のものは、もちろん廃棄処分となります。

#### ■脂肪の色及び質

良い脂肪とは、色は白色または乳白色で適度な弾力と粘りのあるものです。このような脂肪は、優れた芳香とうまみを持っていて、牛肉の味を一層引き立たせます。

和牛の理想肥育（24 ヶ月前後）からロース部位などに霜降り状態の脂肪交雑が入り、風味や軟らかさは格別のものとなります。

脂肪の色や質は、飼料に影響されるところが大きく、穀物のうち大麦、燕麦などは良い脂肪を作るものとして知られています。

また、カロチン（黄色色素）が多く含まれる緑草、とうもろこしなどを多給しますと、脂肪にカロチンが沈着し、黄色から褐色の脂肪となり、脂肪の質は粘り気のないものとなります。更に、老齢のものも各種の色素沈着が進み、このような色合いになるものが多くあります。

栄養学的には、いずれの色も問題はありますが、飼料に起因する香りに移る場合があります。調理の過程で香草野菜や香辛料で調整する方が良いでしょう。

牛肉の脂肪は、融点が高いので、牛肉料理は熱いうちに提供するのが一般的ですが、冷やして食べる料理は、脂肪をなるべく除去して調理するのが良い方法です。

## ■きめ、しまり

肉のきめは、細かいとか粗いという表現になりますが、これは肉の良し悪しを判定するものとは意味が違います。

肉のきめが細かい部位は、運動をあまりしないところで肉質は軟らかいのが特徴です。牛肉の部位を表す分体図を見ますと、おおかた背中にある部分のかたロース、リブロース、サーロイン、ヒレ、らんぷなどがそれに相当し、いわゆる高級部位と呼ばれ、評価も高いところにランクされています。

一方、よく運動する部位のネック、かた、すね、ばら、そともなどは、肉のきめは粗く肉質は硬い部分です。

軟らかい部位は、確かに高い評価になっていますが、これを以て良い肉と連想するのは誤りです。肉の良し悪しは、その料理に向く最適な部位かどうかが一番肝要なことで、煮込みなどに適した部位は相対的にきめの粗い硬いところの方がベターです。すなわち、エキス分、ゼラチン質などが多く含まれていて、煮込み料理に欠かせないうまみの決め手になる成分が豊富に含まれているからです。また、しまりは、部分肉から細かく精肉にした段階でよく分かります。しまりの良い肉とは、形が崩れることなく当初の姿をきっちり保っている肉質のことです。これは、十分肥育したもののほど良い状態となりますが、若齢の水っぽい肉は、しまりが悪く肉質の劣るものとなります。