

# どんな牛肉がおいしいの……

普段あまり食べない高級牛肉を奮発して購入。

いざ食べてみると、感動しない……？ なんで！？ 高級牛肉なのに…？

なんてことはありませんか。

日本人にとって牛肉は刺身と同様に特別な思いがあります。おいしい牛肉とは、

とろけるようなやわらかさ まろやかな風味 口一杯に広がるジューシー感(多汁性)

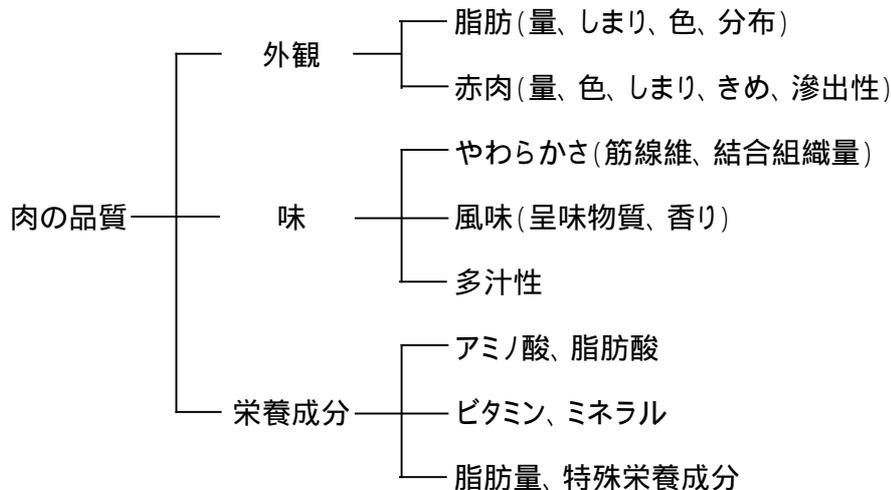
があって、舌先での味覚だけでなく、体全体の細胞が、うまい！と五感に訴えるのが牛肉ではないでしょうか。

ここでは「おいしい牛肉」とはどのようなものが、分かっている範囲で追ってみましょう。

## ★肉質の決定要因

肉の品質の決定要因について考えてみますと、図1のような要因が上げられています。この図から肉の品質を決定する要因は大きくわけて『外観』『味』『栄養成分』の3つであることが分かります。

図1．肉質の決定要因



入江正和 (1995 年)

肉の品質に関わる大きな決定要因の1つである『味(おいしさ)』は、食べた時(食べた後)のやわらかさ、風味、多汁性の総合評価であると言えます。

特に牛肉のおいしさには、脂肪の質が大きく影響しています。やわらかく滑らかな脂肪の牛肉を食べた時には、口の中で脂がとろけておいしいと感じます。逆に、硬過ぎる脂肪は口の中で脂がざらつき、食後も不快感が残ります。

## ★オレイン酸のポイント

つまり、脂肪のやわらかさが牛肉のおいしさのポイントとなります。やわらかい脂肪とは融点の低い（口の中の温度で固まらない）脂肪のことであり、それは脂肪酸組成として**不飽和脂肪酸**の多い脂肪のことを示します。一般的な脂肪の融点目安として黒毛和牛で25 前後、ホルスタイン種で31 前後となり、データからも和牛の方が融点は低くなっており、より口解けが良く滑らか感があるようです。**不飽和脂肪酸(特にオレイン酸)**が多い牛肉ほど、脂がやわらかく、なめらかな口ざわりと風味が良くなりおいしい牛肉となります。

下の表1は、牛肉の脂肪酸組成と食味評価項目との相関関係を示したもので、不飽和脂肪酸である**オレイン酸**が多いほど**風味が良くなっています**。多汁性ややわらかさに関しては、不飽和脂肪酸(オレイン酸)と正の相関はありましたが、有意差はみられず、脂肪酸組成との関係は明確ではありません。

表1．牛肉の脂肪酸組成と食味評価の相関関係

牛肉の食味評価 (ロース芯脂肪)	総飽和脂肪酸 (パルミチン酸・ステアリン酸)	総不飽和脂肪酸 (オレイン酸・リノール酸等)	オレイン酸 C18:1 (不飽和)
風味	* -	* +	* +
多汁性	-	+	+
やわらかさ	-	+	+

+ : 正の相関関係がある, - : 負の相関関係がある

Westerling (1979年)

\*印は有意相関

## ★サシによる食味差

牛肉のサシ（霜降り）の度合いも、『外観』だけでなく、『味（おいしさ）』にも大きく影響します。表2はサシと食味評価の関係を示しております。サシが多いと肉はやわらかく、口の中で脂肪が唾液の分泌を高めるので、食べた時に多汁性に富むと感じられます。

表2．サシと食味評価の関係

サシの程度	脂肪含量 (%)	やわらかさ	多汁性	風味	全体の満足度
適度に多い	10.4	8.0	7.6	7.5	7.6
わずかに多い	8.6	7.8	7.8	7.7	7.8
適度	7.3	7.8	7.3	7.8	7.7
中程度	6.0	7.4	7.3	7.5	7.4
少ない	5.0	7.2	7.1	7.5	7.1
わずか	3.4	7.1	7.0	7.5	7.1
痕跡程度	2.5	6.4	7.0	7.4	6.7
実質的にない	1.8	4.1	5.4	6.9	5.1

パネル評点：1・まずい～13・おいしい

Campinら (1975年)

## ★調理による変化

表3は、枝肉格付別のロース芯の理化学的分析値を示したもので、枝肉格付等級の高い牛肉ほど水分が少なく、脂肪が多くなっております。更に、等級の高い牛肉ほどやわらかく、加熱時の調理ロスが少なくなっております。また、しまり・きめの良い肉は、調理時のロスが少ないため、より多汁性と旨味が感じられます。調理したとたんシワシワに萎んでしまう牛肉は、多汁性とは無縁かもしれません。

表3．枝肉格付別のロース芯の理化学的分析値

格付等級	水分 (%)	粗脂肪 (%)	粗蛋白質 (%)	調理ロス (%)	硬さ (kg/cm <sup>2</sup> )	肉色の明るさ (*L値)
5	56.2	25.3	17.1	19.9	2.5	44.3
4	60.6	19.3	19.0	22.0	3.2	41.2
3	62.1	17.0	19.8	23.5	3.5	38.3
2	64.7	13.4	21.2	25.1	4.2	39.2

\*国際色調表示単位 (大きいほど明るい)

小堤恭平ら (1995年) 黒毛和種

これらのことをまとめますと、おいしい牛肉とは、やわらかく、風味があり、多汁性に富んだ牛肉の事で、**やわらかい脂肪酸 (特にオレイン酸)**の割合が高い脂肪を多く含んだ牛肉であると言えるでしょう。

## ★最後に一言

我々「なかなかびーふ生産組合」は、実際に食べて載いておいしく安全で安心な牛肉造りに努めてまいりますので、今後共にご愛顧の程宜しくお願い申し上げます。