

# たのしく パクリんご

2020年  
9月1日(火)  
第2号  
(食プロジェクト)

第2号は、足立邦栄会の厨房で大活躍している『真空調理』をご紹介します。

真空調理とは、1979年にフランス人のジョルジュ・プラリュによりフォアグラのテリーヌの調理のために開発された調理法になります。

「焼く」「蒸す」「煮る」「揚げる」に次ぐ、第五の調理法と呼ばれています。

真空包装用のフィルム(袋)に素材を入れて、真空にします。生モノをそのまま入れることもありますし、あらかじめ下ごしらえや味付け、焼き目を入れたもの等、調理したものを入れる場合もあります。どちらにしてもポイントは温度管理です。

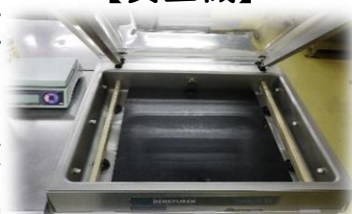
## ◇メリット◇

真空パック中で調理・調味が行われるため材料の風味や旨味を逃さず均一に調理すること



【スチームコンベクション】

## 【真空機】



が可能です。空気は水より熱の伝導率が悪いので、真空にすることでより熱の伝導率が向上します。また浸透圧によ

り、少ない量の調味液が均等に浸透し、低温で長時間加熱することにより肉類なども柔らかく仕上げることが利点です。これは、タンパク質の分水作用温度が68度であることにより、タンパク質は63度から凝固を始め、68度から水分を分離し始めます。真空調理法の特徴は、この分水作用が始まる温度以下で調理可能なことです。真空調理法は、別名“低温調理”と呼ばれます。

## ◇デメリット◇

低温で調理するため、お肉を焼いたときの食欲をそそる香ばしさが出ません。化学では、メイラード反応と呼び、この反応が一番進むのは155度です。真空調理では無理ですが、仕上げに一手間かけ熱々のグリルでジューツと表面を焼きあげると香りを補えます。

## ◇真空調理作例◇

- ①80℃でスチーム加熱→②余分な脂と灰汁取り
- ③専用の袋に入れ煮魚用のタレを入れ真空にする
- 80度で50分間加熱する
- 冷却水で一気に3度位まで下げる→冷蔵庫に保管→提供前に再加熱
- 盛り付け→完成



要するに強火が必須となる料理に向きません。低温で加熱時間が長いので調理を開始してから、別のメニューの下拵えや他のことができると考えれば問題ありません。他には、低温で加熱調理するため適切な加熱温度で調理しなければ細菌が死滅せずに食中毒になるリスクがあります。法人では、冷却水循環装置を使用し食中毒発生の危険温度帯を短くしてリスク回避しています。匠な温度管理が必要です。

編集後記：石田(さくら調理師)

7月にさくら厨房では、約20年間勤務して頂いたパート職員さんの退職がありました。コロナ渦が落ち着いた際は、感謝を込めて盛大に送別会を開きたいという思いでいっぱいです。