

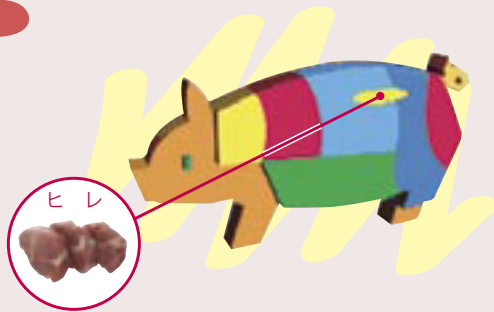
ヒレカツ

揚げる

調理前後のお肉の栄養分析データ

【分析調理手順】

- かたまり肉を一切れ約 50g に切る。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- 170℃～180℃の植物油で揚げる。カツが浮き、泡が小さくなるまで加熱する。竹串がスッと通ればよい。(2～3個で170℃-約2分30秒)
- 揚げあがったらバットに取り油を切る。
- 肉と衣を剥がし、重量測定し肉を分析する。衣は基礎成分を分析する。



【データ表】

成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位	
重量		100	↓	69	g	
エネルギー (kcal)		135	↓	133	kcal	
エネルギー (KJ)		563	↓	558	KJ	
水分		73.7	↓	43.5	g	
炭水化物		0.1	↑	0.4	g	
たんぱく質		20.9	↓	19.4	g	
含硫アミノ酸	イソロイシン	0.94	↓	0.90	g	
	ロイシン	1.63	↓	1.57	g	
	リジン	1.82	↓	1.72	g	
	メチオニン	0.57	↓	0.54	g	
	シスチン	0.24	↓	0.23	g	
	合計	0.81	↓	0.76	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.82	↓	0.79	g
		チロシン	0.72	↓	0.68	g
		合計	1.53	↓	1.47	g
	アミノ酸	スレオニン	0.94	↓	0.90	g
トリプトファン		0.26	↓	0.24	g	
バリン		1.00	↓	0.96	g	
ヒスチジン		0.84	↓	0.71	g	
アルギニン		1.30	↓	1.25	g	
アラニン		1.16	↓	1.09	g	
アスパラギン酸		1.90	↓	1.83	g	
グルタミン酸		3.05	↓	2.93	g	
ビタミン	グリシン	0.89	↓	0.83	g	
	プロリン	0.80	↓	0.77	g	
	セリン	0.79	↓	0.76	g	
	カルニチン	0.01	—	0.01	g	
	総量	4.12	↑	4.20	g	
	飽和	1.76	↓	1.36	g	
	不飽和	1.87	↑	2.13	g	
	一価	0.50	↑	0.72	g	
	多価	60	↓	58	mg	
	コレステロール	1.1	↓	0.9	mg	
灰分	4.9	↑	5.3	g		
ミネラル	カルシウム	3.7	↑	4.5	mg	
	リン	219	↓	167	mg	
	鉄	0.90	↓	0.87	mg	
	ナトリウム	47.4	↓	46.1	mg	
	カリウム	391	↓	278	mg	
	マグネシウム	24.9	↓	18.9	mg	
	亜鉛	1.83	↓	1.79	mg	
	銅	0.08	—	0.08	mg	
	マンガン	0.01	↑	0.02	mg	
	レチノール	4	↓	2	μg	
ビタミン	E	0.4	↑	0.6	mg	
	K	7	↑	8	μg	
	B1	1.11	↓	0.73	mg	
	B2	0.23	↓	0.21	mg	
	ナイアシン	8.17	↓	5.49	mg	
	B6	0.47	↓	0.29	mg	
	B12	0.51	—	0.51	μg	
	葉酸	1	↑	2	μg	
パントテン酸	1.00	↓	0.77	mg		
C	1	↓	0	mg		

※上記数値は、調理による生肉 100g の各成分変化を表記しています。
 ※生の肉と調理した後の肉・煮ものについては煮汁に溶け出す肉の成分を分析しています。

左記の手順を踏む調理参考例

「揚げる」は、多量の油を熱媒体として材料を加熱する調理法です。ほかの調理法に比べて利用温度範囲が120～200℃と高く、短時間で調理できるので栄養成分の損失が少なくてすみます。

調理1人前の栄養分析データ

- エネルギー (kcal) … 516
- たんぱく質 (g) … 45.4
- 脂質 (g) … 29.0
- 灰分 (g) … 6.0
- ビタミンB1 (mg) … 1.74



材料 (4人分)

- 豚肉ヒレ一口大 … 8枚 (400g)
- 塩 (豚肉の0.5%) … 小さじ1/3
- こしょう … 少量
- 小麦粉 … 大さじ2
- 卵 … 小1個
- パン粉 … 1カップ

- 揚げ油 … 適量
- キャベツ … 150g
- ラディッシュ … 2個
- 《ソース》
- ウスターソース … 大さじ2
- トマトピューレー … 大さじ2
- 練りがらし … 小さじ1
- レモン … 1/6個

つくり方

- Step-1 キャベツとラディッシュはせん切りにし、冷水につけてパリッとさせ、ざるにあげる。ソースは材料を全部入れ、混ぜ合わせておく①。
- Step-2 豚肉は軽くたたいて繊維をやわらかくし②、両面に塩・こしょうをする③。
- Step-3 豚肉の両面に小麦粉をむらなくつけ、卵にくぐらせ、パン粉をつけ軽く押さえてなじませる④。
- Step-4 揚げ油を170℃に熱し、step-3を鍋肌から油に入れる。1～2回返し、きつね色に揚げる⑤。
- Step-5 皿にキャベツとラディッシュをこんもりとのせ、揚げたてのカツを盛りつける。ソース、練りがらし、レモンを添える。



One Point

- 肉を軽くたたく：厚みのある肉は、肉たたきで軽くたたくと肉の繊維が切れるので、火の通りもよく、やわらかくなります。ヒレはもともとやわらかくすじもないので、軽く指で押すだけでもよいでしょう。
- 小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける：小麦粉を肉全体にまんべんなくまぶしたら、余分な粉は軽くはたき落とします。次に溶き卵にくぐらせ、パン粉を上から軽く押しつけます。このプロセスをむらなくていねいに行いましょう。