

# スペアリブのオーブン焼き

焼く

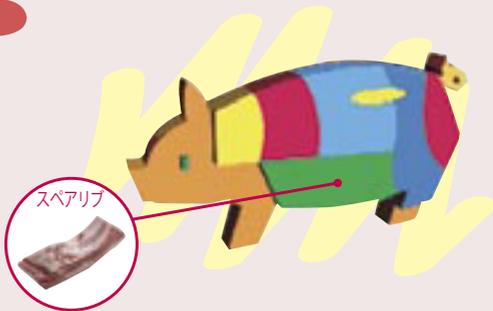
## 調理前後のお肉の栄養分析データ

### 【分析調理手順】

- ① スペアリブは骨2〜3本をひとかたまりにして切り離す。さらに短く2つに切り分ける。
- ② 水300ml(肉の重量の15%)につけ1時間放置する。
- ③ オープンを190℃で予熱する。
- ④ 天板にアルミニウム箔を敷き、水気を切った肉を並べる。
- ⑤ オープンに入れ190℃で20〜25分間加熱する。途中で2回②のつけ汁をハケで肉の表面に塗りながら焼き上げる。(25分間経っても焼けていないときは時間を追加)
- ⑥ 骨を除き、肉、骨を重量測定後、肉のみ分析する。

### 【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	↓	65	g	
エネルギー (kcal)		321	↓	252	kcal	
エネルギー (KJ)		1,345	↓	1,055	KJ	
水分		57.7	↓	30.0	g	
炭水化物		0	—	0	g	
たんぱく質		15.3	↓	14.4	g	
含硫アミノ酸	イソロイシン	0.69	↓	0.65	g	
	ロイシン	1.22	↓	1.16	g	
	リジン	1.33	↓	1.26	g	
	メチオニン	0.40	↓	0.38	g	
	シスチン	0.18	↓	0.17	g	
	合計	0.58	↓	0.54	g	
	芳香族アミノ酸	フェニルアラニン	0.63	↓	0.60	g
		チロシン	0.53	↓	0.50	g
		合計	1.15	↓	1.10	g
	アミノ酸	スレオニン	0.69	↓	0.66	g
トリプトファン		0.18	↓	0.17	g	
バリン		0.78	↓	0.73	g	
ヒスチジン		0.54	↓	0.48	g	
アルギニン		1.04	↓	0.99	g	
アラニン		0.97	↓	0.91	g	
アスパラギン酸		1.43	↓	1.36	g	
グルタミン酸		2.34	↓	2.21	g	
グリシン		0.95	↓	0.92	g	
プロリン		0.75	↓	0.72	g	
セリン	0.61	↓	0.58	g		
カルニチン	0	—	0	g		



成分	栄養成分の変化	調理前	増減	調理後	単位
脂質		27.3	↓	20.3	g
脂肪酸	総量	22.40	↓	16.48	g
	飽和	9.30	↓	6.97	g
	不飽和	10.48	↓	7.74	g
多価	2.63	↓	1.77	g	
コレステロール		77	↓	73	mg
灰分		0.8	↓	0.6	mg
ミネラル	カルシウム	13.1	↓	15.1	mg
	リン	139	↓	109	mg
	鉄	0.90	↓	0.79	mg
	ナトリウム	78.2	↓	56.6	mg
	カリウム	228	↓	167	mg
	マグネシウム	14.9	↓	12.2	mg
	亜鉛	2.49	↓	2.43	mg
	銅	0.09	↓	0.07	mg
	マンガン	0	—	0	mg
	レチノール	13	↓	3	μg
ビタミン	E	0.8	↓	0.4	mg
	K	6	↓	5	μg
	B1	0.60	↓	0.41	mg
	B2	0.19	↓	0.17	mg
	ナイアシン	4.94	↓	4.19	mg
	B6	0.26	↓	0.18	mg
	B12	0.76	↓	0.71	μg
	葉酸	2	↓	1	μg
	パントテン酸	0.95	↓	0.68	mg
	C	2	↓	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

「オーブン焼き」は、周囲からの熱と食品からの水分で蒸し焼きにする調理法です。熱が間接的にあたるため、材料の持ち味や水分を逃さず、ふっくらとやわらかく仕上がります。上面に焦げ目をつけることもできます。

### 調理1人前の栄養分析データ

- ・エネルギー (kcal) … 768
- ・たんぱく質 (g) …… 23.5
- ・脂質 (g) …… 67.1
- ・灰分 (g) …… 6.9
- ・ビタミンB1 (mg) …… 0.78



### 材料 (4人分)

- スペアリブ (豚ばら骨つき肉) …… 1kg
- しょうが …… 1かけ
- しょうゆ …… 120cc
- みりん …… 大さじ2

- 砂糖 …… 小さじ2
- こしょう …… 少量
- タラゴン (またはタイムなど好みのスパイス) …… 小さじ1
- サラダ油 …… 少量
- クレソン …… 適量

## つくり方

- Step-1 しょうがはみじん切りにしてバットに入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、タラゴン、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる①。
- Step-2 スペアリブをstep-1の漬け汁に入れ、ときどき上下を返しながらい晩漬け込む②。
- Step-3 天板にアルミ箔を敷いて油を薄く塗る③。
- Step-4 step-3にスペアリブをのせ190℃のオーブンに入れて20分焼く。途中で2〜3回、step-2の漬け汁をハケで肉の表面に塗りながら焼き上げる (ハケがなければスプーンで漬け汁をかけてもよい)④。
- Step-4 焼き上がったら皿に移し、クレソンを添える。



## One Point

- 肉にあらかじめ下味をつけておくと、風味豊かになります。厚く大きめに切った肉は味がなじみにくいため、手でしっかりもみつけ、ときどき上下を返しながらい晩くらい漬け込んでおきましょう。
- 焼く前にあらかじめ天板にアルミ箔を敷いて油を塗っておけば材料が天板にこびりつくのを防ぐことができます。
- オープンで長時間加熱すると、肉の表面が乾燥してしまいます。加熱途中に何度か肉の表面にはけで漬け汁を塗れば、乾燥を防ぐだけでなく、美しい焼き色やつやを出すこともできます (スプーンでかけてもよい)。