

優秀作品（B分野）

料理は科学く失敗せずに上手に作るコツく

亀岡市立大成中学校 三年 出垣内 涼葉

A「ハンバーグの種はこねてはいけません。こねすぎると肉が硬くなります。」

B「ハンバーグを作るときは、少し塩を入れてよくこねること。そうすると、焼き上げたときにふっくらします。」

インターネットなどで料理の作り方を検索するとたくさん情報があるから次へと出てきます。例えば、ハンバーグの作り方を調べてみると真逆の意見が出てきたりします。一体どっちのやり方が正しいのか迷うといった経験はありませんか。

私は料理が苦手なこともあり、たまに手伝いをしようと思った時に、迷うことが多々あります。失敗しないで料理を上手く作るにはどうすればよいのでしょうか。

ハンバーグの作り方について疑問をもった私は、はたしてA・Bどちらのやり方がよりふっくらジューシーに仕上がるのか試しにハンバーグを作ってみました。

まず、Aのやり方ですが、こねすぎると肉が硬くなるので、できるだけ挽肉の粒を壊さないように、タマネギ等と交ざる程度に軽くこねておきました。

次にBのやり方で、粘りが出る程度までこねてみました。そうして、両方を同じフライパンで同時に焼いてみたところ、結果は

Bのやり方で作ったハンバーグの方がふっくらジューシーな仕上がりになりました。これはなぜなのでしょう。使った材料は全く同じなのだから、肉の性質に秘密があるのかもしれないと考えた私は、牛肉や豚肉について調べてみることにしました。すると、肉に塩を加えて練ると「ミオシン」というたんぱく質が溶け出して、網目構造を作り、肉汁を中に閉じ込める働きがあるということがわかりました。さらに、調べていく中で分かったことなのですが、ハンバーグを焼くときに、「中心を凹ませ」とよくレシピ本に書かれています。その必要がないらしいのです。むしろ、表面を滑らかにしておくことで、「ミオシン」が膜となって肉汁が流れ出るのを防ぐのだそうです。焼いている最中に、中心がふくらんできて火が通りにくいからというも中心を凹ませていましたが、中心がふくらむ理由は、主に、肉の練りすぎにより外側の肉が縮むという点にあったのです。

今回、ハンバーグを作ってみて、日頃正しいと思い込んでいたことが実は間違っていたり、また、何気なくやっていたことが、調べてみると科学的な根拠があつて理にかなっている正しい方法だったのだと気づくことができました。そして、料理は「科学」なのかもしれないと感じました。例えば、ほうれん草などをゆでる時に入れる「塩」にはどんな働きがあるのかなど改めて調べてみるのも面白いかもしれません。

料理を失敗せずに上手に作るコツは、実は素材の持つ特徴を知ることではないのでしょうか。そして、「あたりまえ」を疑うことから新しい発見があるのかもしれないと思います。