

# 家庭知識の一環・お肉の解凍のコツ

## 解凍方法①: 冷蔵庫で低温解凍

冷凍したお肉を解凍するには、解凍前日に冷凍庫から冷蔵庫へお肉を移し、**冷蔵庫内の低温でゆっくり時間をかけて低温で解凍**するのが良いでしょう。そうすることで、お肉から「**ドリップ**」が出にくくなります。

ちなみに、**全解凍**するのではなく、**半解凍の状態**(お肉が半ば凍ってはいるが、包丁等でスライスできる程度)で調理すると、お肉の「**ドリップ**」を流出させることなくおいしく調理できます。

「**ドリップ**」とは…

お肉を解凍すると少なからずお肉から水分が流れ出ます。これを**ドリップ**というのですが、この中には**お肉の栄養やうまみも含まれていて、出来るだけドリップを抑えることがポイント**です。



## 解凍方法②: 早く解凍したい場合には「流水」で!

お肉を手早く解凍したい場合は、解凍したお肉をボールに入れて、その上から水を流して水を張ります。それから水をかけ流し状態にし「**流水状態**」を保ちます。お肉の形や量によっては、水を流す量を調整したほうが良いでしょう。

この時の注意点なのですが、冷凍したお肉はラップやジッパーポリ袋等に入っていると**水が浸入しないように気を付けてください**。

水が浸入するとお肉が水びたしになり、おいしさが損なわれます。

