



熟成肉を安心して召し上がりたいあなたへ！

読めば納得！

美食系女子のための 熟成肉まるごと早わかりガイド

WINE FARM TAMURA PERFECTLY AGED MEAT

今さら聞けない熟成肉のあんなこともこんなことも
ギュギュっとまとめてわかりやすくお伝えします



はじめに

とにかくお肉が大好き、これまでたくさんのお肉を食べてきたけれど、もっと上のランクの美味しいお肉が食べたい！

そんな美食セレブたちの間で、いま注目を集めているのが熟成肉。

近年の熟成肉ブームに、肉好き美食系女子のあなたも、きっと熱い視線を注いでいるはず。

そんなお肉好きなあなたが、美味しい「熟成肉」について知りたくてインターネットで検索をしたとき、上位にあがってくる情報は、1. 作り方、2. 安全性、3. 腐っている…
といった内容がほとんどではなのでは？

もっと美味しいお肉を味わいたい。いま話題の熟成肉を食べてみたい。

でも、熟成肉ってどんな風にして作られているの？ 本当に安全なの？

と、安全性についての関心が高く、熟成肉を食べることへの不安を感じている方が少なくないのだと伝わってきます。

肉好きさん達が、熟成肉を食べるのを少し躊躇してしまう理由はどこにあるのでしょうか？

このガイドでは、安心して熟成肉を召し上がっていただくために、
今さら聞けない熟成肉のあんなこともこんなことも、ギュギュッとまとめてわかりやすくお伝えします。
熟成肉メニューが食べられる飲食店を選ぶときや、通販で熟成肉を買うときの参考にご活用ください。



1. そもそも熟成肉って？ — 熟成肉の基本のキー



熟成肉には明確な定義がない

日本で熟成肉が本格的に流通し始めたのは 2008 年頃。
アメリカから上陸したステーキハウスの影響もあって人気に火が点き、
今まさに熟成肉のブーム真っ只中。

美食家から熱い視線が注がれる熟成肉ですが、
実は熟成肉には明確な定義がまだありません。

「日本大百科全書（ニッポニカ）」の解説によると、熟成とは

自然に含まれる酵素、あるいは細菌の酵素などを利用して、
食品にうま味や風味を出す、柔らかくするなど、品質を向上させるための工程をいう。
熟成させることを「ねかす」ともいう。英語では一般にエイジング aging という。

と書かれています。

熟成方法は3つ

お肉を熟成させるには、3つの方法があります。

	ドライエイジング	枯らし・吊るし	ウェットエイジング
方法	余計な水分を飛ばし、タンパク質やミネラルを凝縮させる。(乾燥)	枝肉のまま風を当てずに熟成させる。	真空包装した状態で食肉を熟成させる。(保湿)
メリット	濃厚な旨みが増す	味噌のような香りが出る	・食用可能部分の比率が高い ・長く流通でき、使いやすい
デメリット	目減りが大きい	有害な微生物も付着しやすい	熟成フレーバーが出ない



①ドライエイジング

「ドライエイジング」とは、ニューヨークなど欧米で発展した伝統的な製法。

温度・湿度・風を調節し、一定の条件下で風を当て続けることによって、肉の余計な水分（自由水）を飛ばし、タンパク質やミネラルを凝縮させます。

ある研究機関の分析では、40日間の熟成を経た牛肉のアミノ酸は5～6倍に増えたと報告されています。

繊維もほぐれ、2割少ない力で噛み切れる

(=2割やわらかくなった) というデータも。

もともと欧米では水分の多い赤身肉が主流ですが、これをいかにやわらかく美味しくするかというのがドライエイジングの出発点です。



②枯らし・吊るし

日本の熟成の伝統的な「枝枯らし」と呼ばれる手法で、枝肉のまま風を当てずに熟成させる方法。

かつては、天井からフックに吊るしておき、

オーダーが入れば外側からカットして販売してきました。

ドライエイジングでは付着しない微生物もつき、味噌やブルーチーズのような香りが出ます。

ただ寝かせておくだけでは有害な微生物も付着してしまうため、管理には注意が必要。

適切な微生物をいかに付着させるかが、最重要ポイントです。



③ウェットエイジング

真空包装した状態で食肉を熟成させる方法。

食肉を真空包装した状態で置いておくことで、

食肉の雑菌繁殖を抑えながら長期保存が可能です。

食用可能部分の比率が圧倒的に高いのが最大のメリット。

デメリットは、熟成フレーバーが出ないこと。

2. 違いを知って安心！ — 発酵・腐敗・熟成はどう違う？ —

①発酵と腐敗はココが違う

微生物には、人間にとって有益な働きをする「善玉」と有害な働きをする「悪玉」がいます。

食品を美味しくしてくれるのは、もちろん善玉。

反対に食べ物を腐らせるのは、悪玉に分類されます。どちらも微生物の活動ですが、人間にメリットがあるかどうか、発酵と腐敗の違いなのです。

②発酵と熟成はココが違う

発酵とは、食材に付着した菌やカビなどの微生物がたんぱく質や糖質を分解し、

人が食べて美味しいと思う状態に変化させること。

肉の熟成の場合、微生物ではなく肉がもともと持っている酵素が、たんぱく質などを分解します。

そもそも発酵とは ...



発酵菌

人間に**有益**な微生物

働くプロセス



ばい菌

人間に**有害**な微生物

働くプロセス



腐敗！

熟成

= 自らの酵素によってタンパク質が分解（消化）され、アミノ酸へ変化する。
一定の温度を保つ冷蔵庫で肉を「寝かせる」こと。

発酵

= 微生物（酵母や乳酸菌）が糖質を分解（代謝）して、有機酸や二酸化炭素、アルコールなどを
作り出す。外からの微生物の酵素の力で分解すること。

肉の塊だけでは肉を守ってくれる要素がなく、微生物が増えすぎると腐敗してしまいます。

骨付きで熟成させていくと、骨が肉を守ってくれ腐敗を防ぎます。過度の水分蒸発を防いで、
やがて何とも言えない熟成香が生まれます。

ドライエイジングは、空気中にもともと存在している微生物の力や、肉が持っている酵素の力によって、
タンパク質を分解してアミノ酸へと変化させます。生物学でいう「自己消化」が熟成なのです。

ちなみに、牛肉はもともとの飼育環境や体質から、肉の内部に寄生虫や菌は存在しません。

肉の表面に付着している菌は、焼くことで死滅します。

カビの部分がきちんとトリミングされていて、肉の表面にきちんと熱が入った牛肉であれば、
安心して食べることができます。

3. 熟成肉はなぜ美味しいの？ — 熟成肉の美味しさのヒミツ —

発酵・腐敗・熟成がどう違うのかがわかったところで、熟成肉がなぜ美味しいのか、もう少し詳しく見ていきましょう。

旨みの正体はアミノ酸

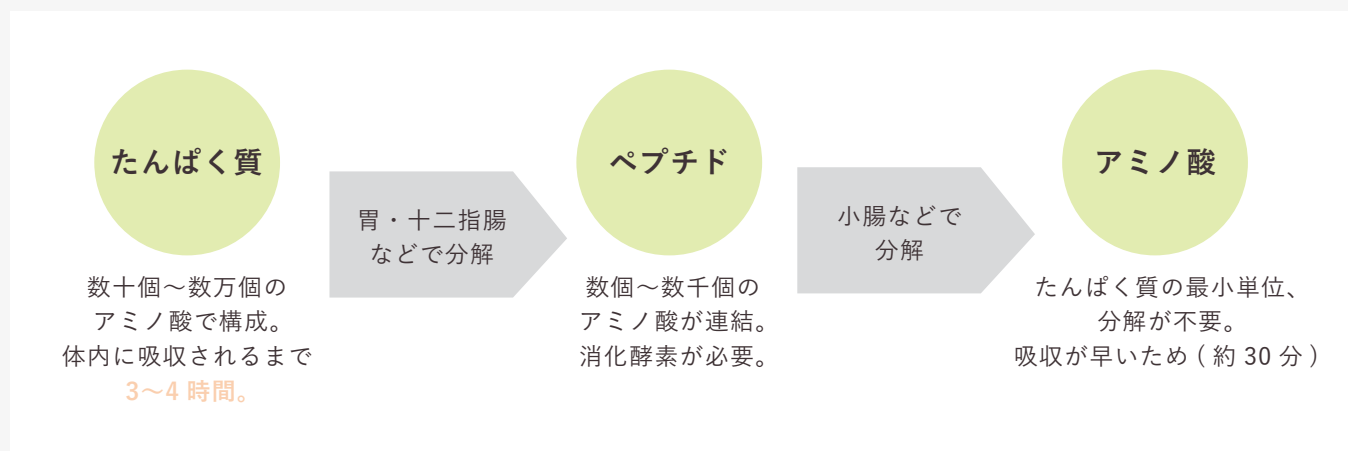
熟成肉は食肉を一定期間保存することで、肉の自家酵素によりタンパク質が分解され、食感がやわらかくなります。肉の筋繊維中に含まれる分解酵素プロテアーゼがタンパク質を分解することで、旨み成分（※）が増加。さらに、微生物が肉の外側に付着し、プロテアーゼとの総合作用によって何とも言えない熟成香が生まれるのです。

旨み成分の正体 … アミノ酸の一種であるグルタミン酸、アスパラギン酸など。

アミノ酸が 50 個以上結合したもの…タンパク質

アミノ酸が 50 個未満のもの … ペプチド

牛肉は熟成することで自己消化酵素が働き、タンパク質が分解され、ペプチドになり筋膜が高濃度なアミノ酸に転化します。旨み成分のアミノ酸であるグルタミン酸、アスパラギン酸は、熟成させることで通常のお肉の数倍にもなると言われています。



タンパク質を旨みに変化させる 3つの条件

タンパク質を旨みに変えてくれる菌が活性化するには、ある一定の条件が必要。肉を熟成させるためのポイントとなる、3つの条件とは、「温度」と「湿度」と「空気の流れ」。これらの条件が揃うと、タンパク質を旨味に変えてくれる菌が活性化します。

温度 … 2～3度

湿度 … 70%

空気の流れ … 風による空気の対流（扇風機）

これらの条件が満たされない場合、肉は腐敗を始めます。

ドライエイジングビーフを作るには、巨大な肉が必要。

表面が乾燥して食べられなくなった部分を削ぎ落とさなければならないからです。

熟成肉を家庭で作ろうとしても、条件を満たすのは至難の業。不可能ではないものの非現実的だと言えます。

4. 「A2ランク」が最適ってホント!?

— 熟成に向いているお肉の条件とは? —

A5 ランクは本当に美味しいの？

牛肉の等級を表す「A5」というキーワードは、多くの人に知られています。

最も美味しい牛肉を表す指標としてあまりにも有名ですが、「A5」の牛肉は本当に美味しいのでしょうか？

答えは、YES でもあり NO でもあります。

本来は霜降りの量に関係なく、脂の質と肉そのものの質が重要で、脂質の良い肉こそが美味しい肉なのです。

熟成に向く肉・向かない肉

どんな肉でも熟成すれば美味しくなるというわけではありません。

熟成には、向く肉と向かない肉があります。では、どんな肉が熟成に向いているのでしょうか。

熟成に向くかどうかは、水分量と脂の量がポイント



①牛肉

アメリカでは、アンガス牛の霜降りの部位のみドライエイジングにかけると言われます。脂の量は和牛とは比べものにならず、A2 クラス。熟成には、肉質が硬い経産牛（子供を生んだ雌牛）が向いています。和牛の霜降り肉は脂肪が多いため、熟成にはあまり適しません。

②豚肉

牛肉に比べて、水分量の多い豚肉は、熟成というよりは時間をかけると腐敗になる可能性が高く、かなり難易度が高いです。



③鶏肉

牛や豚に比べて体の小さい鶏は、菌汚染を受けやすい生体。他の肉より不飽和脂肪酸が多く含まれるため、空気中の酸素と反応することで酸化によって変性しやすいという難点があります。豚や牛より熟成が難しいです。

結論、熟成の難易度は、牛＞豚＞鶏の順番で上がる、赤身が多めの「A2 クラス」の経産牛が、熟成に最適。

5. イマドキの熟成肉事情 — こう見えて実は草食系なんです —

「グラスフェッドビーフ」という牛肉をご存じでしょうか？

グラスフェッドビーフとは、牧草のみを食べて育った牛肉のこと。

赤身の多い肉質や、牛の良質な飼育環境の面から注目を集めている、大変ヘルシーなお肉です。

現在、日本で多く流通している牛肉は、グレイン（Grain＝穀物、人工的に配合した穀物）を与えて飼育されたもので、「グレインフェッドビーフ」です。

これに対して、新鮮な牧草（Grass＝牧草）のみを食べて、自然に近い環境で育った牛肉が、「グラスフェッドビーフ」と呼ばれます。

グラスフェッドビーフは、牧草のみを食べて、広大な土地で適度に運動しながら育ちます。

そのため、脂肪が少なく赤身が多い、程よく引き締まった肉質です。

「草食系の細マッチョなイケメン」をイメージするとわかりやすいかもしれませんね。

近年、美食家たちからの注目を集めている熟成肉（ドライエイジングビーフ）は、このグラスフェッドビーフです。

グラスフェッドビーフの特長・嬉しい栄養成分

赤身が多い

高タンパク

低カロリー

β -カロテン

オメガ3 脂肪酸（不飽和脂肪酸）

共役リノール酸（不飽和脂肪酸）

良質なタンパク質を多く摂取できて、脂が少ないためもたれづらいのが嬉しいポイント。

人間の体内では作れないオメガ3 脂肪酸（不飽和脂肪酸）や牧草由来の β -カロテン、脂肪燃焼を助ける共役リノール酸（不飽和脂肪酸）などが多く含まれます。

ワインファーム TAMURA でお出ししている熟成肉は、グラスフェッドビーフです。

牧草のみで飼育し、赤身にこだわり丹精込めて作り上げた、世界トップクラスの「JOHN STONE（ジョン・ストーン）」の熟成肉をアイルランドから直輸入しています。



6. 食べない人は損してる！？ — 熟成肉を食べるメリット —

美味しく食べてキレイになりたい女性にとって、良質なタンパク質を豊富に含む熟成肉（ドライエイジングビーフ）は、美容と健康の心強い味方。

上質な熟成肉には、タンパク質を構成する 20 種類のアミノ酸がバランスよく含まれています。

赤身肉&熟成肉は美容&健康に◎

赤身肉や熟成肉がブームなのは、美味しいからなのはもちろんですが、ズバリ美容や健康にいいから。タンパク質は体内で蓄えられないため、毎日コツコツ摂取を心がけるのが大切。

体内でタンパク質が不足すると、



など、様々な不調の原因となり、美容と健康が損なわれます。

タンパク質やタンパク質が分解されたアミノ酸は、骨や筋肉、髪の毛、皮膚、脳の神経伝達物質などを作る材料となり、脂肪の燃焼を助けてくれます。

タンパク質やアミノ酸を効率よく摂取するには、普通のお肉をたくさん食べるよりも、同じ重量でもタンパク質やアミノ酸が多く含まれる熟成肉が近道。

牛肉・赤身肉・熟成肉には女性に嬉しい栄養素がいっぱい

赤身肉は脂肪が少なく、霜降り肉よりもタンパク質やビタミン、ミネラルを多く含んでいます。

さらに熟成させると、赤身肉のタンパク質が酵素や菌の働きによってアミノ酸に分解されます。

40 日間の熟成で、アミノ酸が 5 ～ 6 倍に増えるとも言われています。

他にも、細胞の生まれ変わりに関わる亜鉛、赤血球の合成に欠かせないビタミン B12、血液を運ぶのに重要な役割を果たすヘム鉄も豊富。

牛肉の中でも赤身肉、さらに赤身肉を熟成させたドライエイジングビーフには、美と健康をキープするために積極的に摂りたい栄養素がたっぷり詰まっているのです。

女性に嬉しい栄養素がギュッと詰まった上質な熟成肉を適量食べることで、カロリーオーバーも防げますね。控えめに言って、**食べなきゃ損**なのです！

7. もう肉焼きで失敗しない！ — 火入れの極意 —

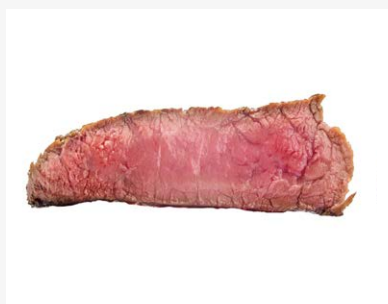
どんなに上質なお肉を手に入れても、焼き方が悪いと美味しく食べられません。
ステーキの焼き具合として、一般的によく知られているのは以下の4つ。

1. レア（3割ほど焼いた状態）
2. ミディアムレア（5割ほど焼いた状態）
3. ミディアム（7割ほど焼いた状態）
4. ウェルダン（全体を焼いた状態）

実は、これ以外にも細かく種類があって、何と全部で9段階もあるんです。

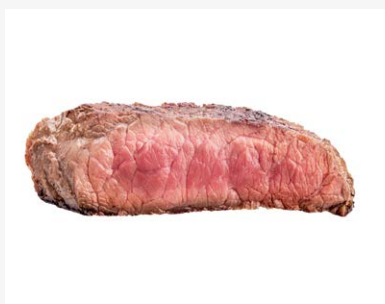
※掲載している写真や文章については、お店によって焼き加減の解釈が異なりますので、あくまでも参考としてご覧ください。

肉の焼き加減は全部で9段階



ブルー (blue / bleu)

肉の表面を数秒焼いた程度です。
内部の温度は約29℃。



ブルーレア (blue rare)

ブルーよりも長めに焼きますが、
内部はほとんど焼けていない
状態です。



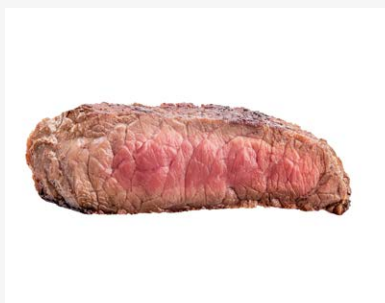
レア (rare)

肉の周りが焼けているのが
わかりますが、
肉の中心部はまだ生です。
鰹のタタキのような「たたき」の状態。
内部の温度は30～51℃ほど。



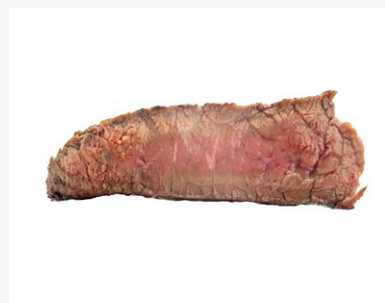
ミディアム レア (medium rare)

レアよりも火を通しますが、
まだ中心部は生です。



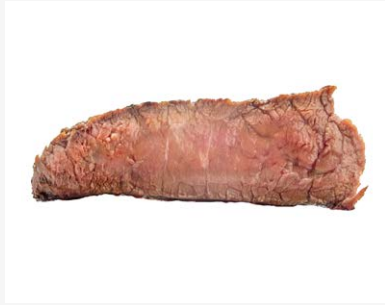
ミディアム (medium)

焼けた部分の味と、
内部のまだ赤い生の部分の
両方が味わえる焼き方。
切ると肉汁が出ます。



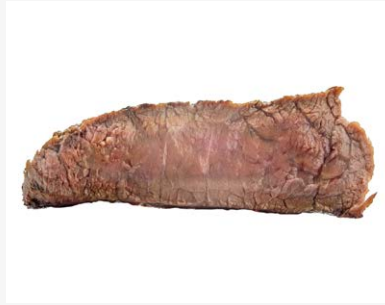
ミディアム ウェル (medium well)

焼けた色の部分が多くなり、
生の赤い部分は見られません。
ほんのりピンク色が残る程度。



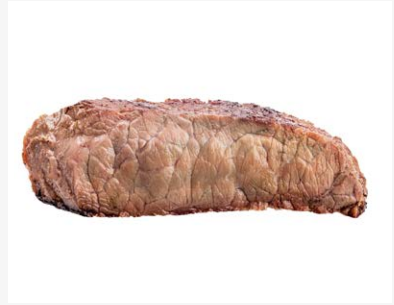
ウェル (well)

ミディアムウェルよりも
ピンク色が少なくなり、
火が通っているのがわかります。



ウェルダン (well done)

ほんのり薄いピンク色も少なく、
全体がよく焼けている状態。



ベリーウェルダン (very well done)

ウェルダンをさらに焼き、
完全に全体が焼けた色に。
肉汁は全く出ません。

熟成肉のベストな焼き加減は？

熟成肉を最高に美味しく食べるには、どんな焼き加減が良いのでしょうか。一番のオススメは、
ドライエイジング・ビーフの本場ニューヨークで「ピッツバーグ・スタイル (ブラック&ブルー)」と呼ばれる、
表面をカリッと焦げるくらい (=ブラック) に焼き、中はしたたるくらいのレア (=ブルー) に仕上げる、
ニューヨーク風の焼き方。フライパン直接の熱ではなく、高温に熱した油で揚げるようにして焼くのがコツです。

肉焼きのプロの焼き方は 5 ステップ

〈下準備〉中をレアに仕上げるために、赤身ステーキ肉は常温に戻さない。塩・こしょうはしない。

01

フライパンを中火にかけて、サラダ油に牛脂を加える。

煙が上がったら、肉が表になる面を下にして入れ、強火にする。
※フライパン自体の熱ではなく、油の温度で焼くため、油は多めに入れるのがポイント。

02

強火で表面をしっかりと焼き固める。

肉が脂の中に入っている揚げ焼きのイメージ。フライパンは周りに油が流れてしまうので、
傾けて油の中に肉を浸すようにして焼く。
※熟成の進んだ肉の場合には、熟成香の強い香りが出るのを防ぎ、殺菌をすることもできる。
※低温でゆっくり焼くと、蒸れたような香りになるので注意。

03

焦げたかな、というくらいにしっかりと焼き色をつけて焼く。

油が茶色くなり、焦げてきたら油を捨て、新しい油を加える。ひっくり返して、強火のままさらに焼く。

04

アルミホイルを鉄板のそばに用意し、塩を敷いておく。

表裏の火入れが終わったら、余熱調理のためいったんアルミホイルの上に置いて包む。
2 分ほど寝かせる。

05

いよいよ仕上げの火入れ。

表面と裏面のどちらも 30 秒ずつ。お皿に盛り、お好みで塩・こしょうを振ってお召し上がり下さい！

8. まとめ — 熟成肉でヘルシー & ビューティー —

熟成と腐敗の違い

付着した微生物が善玉か悪玉か安心・安全なのは、肉を骨付きの状態で熟成させる方法。

肉の表面に付着している菌は焼くことで死滅

カビの部分をきちんとトリミング&肉の表面にきちんと熱が入った牛肉なら安心

タンパク質を旨みに変化させる 3つの条件

「温度」と「湿度」と「空気の流れ」

熟成に向くお肉の条件

牛肉 / A2 ランクの経産牛が最適

美食家に選ばれる本当に美味しい熟成肉とは

「グラスフェッドビーフ」を「ドライエイジング」で熟成させて作られたタイプ。

ドライエイジングとは

温度・湿度・風を調節し一定の条件下で風を当て続け、肉の余計な水分を飛ばし
タンパク質やミネラルを凝縮させ、肉が持っている酵素の力でアミノ酸へと変化させる熟成方法。

熟成肉の旨みの正体はアミノ酸

熟成することで、やわらかくなる&栄養アップ
ドライエイジングで熟成すると、独特の熟成香が生まれる

赤身肉&熟成肉は美容&健康に◎

ドライエイジングビーフには、女性に嬉しい栄養素がいっぱい

熟成肉を最高に美味しく食べる焼き加減は

「ピッツバーグ・スタイル（ブラック&ブルー）」

表面はカリッと焦げるくらい（＝ブラック）、中はしたたるくらいのレア（＝ブルー）

ドライエイジング法で作られた熟成肉（ドライエイジングビーフ）は、カビの部分をきちんとトリミングして、表面にきちんと熱を入れることで、安心してお召し上がりいただけます。

お店で食べるときや通販でお取り寄せするときの参考になさってくださいね。

ワインファーム TAMURA の看板メニューである、「アイルランド牛の熟成肉サーロインのロースト」は、熟成肉の安全性と美味しさの条件を全て満たしています。

