雑学書庫 知識の記録

袋ごと湯に浸けて火を通す料理、スーヴィード（Sous Vide）

記事のURL

https://www.gklibrarykor.com/ja/article/11050/

PDFレイアウトのプレビュー - 本文の一部のみ

厚いステーキをフライパンで焼くと、表面はすぐに焦げるのに中はまだ赤いことがよくあります。中まで火を通そうと長く置くと、今度は表面が固く乾いてしまいます。ところが、ある店の肉は縁から真ん中まで同じピンク色に均一に火が通っていて、切ると肉汁がそのままにじみ出てきます。 このような肉を作る代表的な方法が「スーヴィード（Sous Vide）」です。スーヴィードとはフランス語で「真空状態で」という意味で、日本では真空低温調理とも呼ばれ、食材をビニール袋に入れて空気を抜いて密封し、正確な温度に合わせた湯の中で長時間ゆっくり加熱する調理法を意味します。 本記事では、スーヴィードが食材を均一に加熱する原理と、この調理法が生まれた歴史、温度によって変わる食感、そして必ず守るべき安全上のルールまでを順に見ていきます。 袋の中でゆっくり火が通る料理の科学 湯の温度がそのまま仕上がり温度 スーヴィードの要は、湯の温度を食材が最終的に到達すべき温度とまったく同じに合わせることにあります。 （1）行き過ぎることのない熱フライパンやオーブンは、食材が到達すべき温度よりはるかに高温です。そのため、ちょうどよいタイミングで取り出せないと、すぐに火が通り過ぎてしまいます。一方、スーヴィードでは食材が浸かっている湯より熱くなることはないため、時間を少し過ぎても火の通り過ぎをほとんど心配せずに済みます。 （2）空気を抜い