

焼肉は炭火が一番おいしい！

炭火は遠赤外線でお肉をおいしく焼き上げます。

その秘密は、赤外線は熱ではなく、電磁波の一種で炭火から直接肉に放射伝達し、表面のほかに内部にも放射吸収され、加熱効果が高く、熱伝達が早いのです。

だから炭火の焼肉は味も香りも損なわれることなく、おいしさを閉じ込めたままお肉がおいしくなるのですね。網に肉を乗せると、ジュ〜っと一気に表面が焼け、中もすぐに熱が通ります。そして、すぐに炭に肉の脂が落ちて、もくもくと煙がでます。炭に落ちた煙はそのまま燻製効果となり、これもおいしさの秘密なんです。焼肉は炭火で焼くからこそ本来の肉のおいしさがさらに増し、焼肉店の煙を見ただけでお肉が食べたい！となるんですね。

## カルビ

焼肉といえばカルビというくらい不動の人気です。

カルビとはあばら「肋骨」を意味しています。

あばら骨の周辺は特に脂肪の多い部分となるので、炭火で焼くと脂肪部分が溶け出して、やわらかくておいしくなります。

おいしいカルビはサシがきれいに入り、焼くことで甘味のある脂と濃厚なうまみと香りが出るのが特徴です。タレのほかに塩やレモンだけでもカルビはおいしいですね。

カルビをおいしく食べるには家庭で調理するよりも炭火の効果が発揮される焼肉店で食べるカルビが一番おいしいのです。カルビのうまみの入ったサシの脂部分はライスにもビールにも最高の相性です。

## ロース

肉の食感や肉汁などをしっかり堪能したい人にはロースがおすすめです。

ロースは頭部に近い肩の部分です。適度な脂肪があり柔らかく、お肉の風味が楽しめる部位ですが、やや筋もあることからロースト（焼く）に適した肉という意味でのロースとも言われています。

年配の方や女性に好まれるロースですが、お肉を食べたいけど、コレステロールやダイエットも気になる、そんな健康志向の人にもロースがおすすめです。

ロースはきめが細かく、肉の食感と肉汁が広がるので、肉を食べた満足感はロースが一番ですね。

## ハラミ

おいしい焼肉店を選ぶなら、ハラミの美味しいお店です。

ハラミは横隔膜の筋肉の部分。牛一頭から数キロ程度しか取れないので、焼肉店でも売り切れなんてこともよくありますし、一般のスーパーなどではあまり見かけないですね。

少ない部位だけに、精肉業者との関係がしっかりとないと良質なハラミが手に入らない仕組みなのです。ハラミは内臓として分類され、お腹の身で腹身（ハラミ）と呼ばれています。

内臓系なのに赤身肉に近い食感で脂も少ないのでとてもヘルシーで最近とても人気があります。

## タン

タンといえば牛の舌の部分ですね。まずは最初にタン塩！ってくらいの定番。

牛タンの歴史は戦後、牛肉を大量に食べる文化のアメリカ駐留米軍が残っていたタンとテールを利用するところから始まりました。

焼肉の本場韓国では牛タンは日本人用に置いてあるところもありますが、焼肉として食べる習慣はなく、日本特有のものなのです。

タン塩のおいしさは歯ごたえと塩またはレモンだけでも十分においしさを楽しめ、脂肪分が少なく、タンパク質をはじめ、鉄分、タウリンなども含まれているので焼肉店では必ず注文しましょう。

焼肉とは「肉」を「焼く」というシンプルな料理。

自慢のタレや肉のうまみを生かす塩やレモンを使ったり、なんといっても素材である肉の質が良くないと、どんな高級な備長炭であっても、どんなにうまい秘伝のタレでも、おいしい焼肉にはなりません。

シンプルだからこそまかしがきかないのが焼肉です。韓国の焼肉とは違い特に和牛を使った焼肉は世界でも「YAKINIKU」として日本の代表的な肉料理としてワールドワイドに認められるようになってきました。厳選された国内黒毛和牛を炭火で焼く、これほど肉のコクや旨味を引き出す食べ方は焼肉以外にはないのではないかと思います。

忘れちゃいけないのが、最初にキムチを食べると唐辛子効果で脂肪燃焼効果がありますので、ぜひ焼肉店では最初にキムチを注文しておきましょう。