

# ラズパイで作る低温調理器

ご購入はこちら

濱野 司

ここではRaspberry Pi(ラズベリー・パイ)を用いて製作した低温調理器を紹介します(写真1, 写真2)。

低温調理器を使える代表的な料理には、ステーキ、チャーシュー、コンフィ、魚の煮物などがあります。さまざまな食材に応用でき、低温調理した肉は柔らかくジューシーに仕上がります。

低温調理器は市販品を購入することもできますが、自作することも簡単です(写真1)。



(a) 仕込み



(b) 加熱

## 低温調理の魅力

低温調理とは食材を一定の水温の中で長時間かけてじっくり加熱する調理法です(図1)。食材をファスナー付きの食品保存袋(ジップロックなど)で密封することから真空低温調理法とも呼ばれます。

低温調理では、60℃前後の温度を約1時間から数時間与えます。肉料理などはフライパンで焼けばもっと早く調理できるのに、なぜわざわざ時間をかけて調理するのでしょうか。低温調理の魅力を紹介します。

### ● 魅力1…うま味を閉じ込めつつジューシーになる

普段料理をしない人でも豚しゃぶを高温でゆで過ぎてしまい、肉がバサバサで固くなってしまったという経験はないでしょうか。お肉のタンパク質であるアクチンは、65℃を超えて加熱すると収縮して水分を流し出してしまう性質があります。この収縮によってお肉が固くなってしまおうと同時に、水分と一緒に肉のうま味を失ってしまいます。



(c) 焼き

写真1 ラズパイ低温調理器でチキン・ステーキを作ってみた