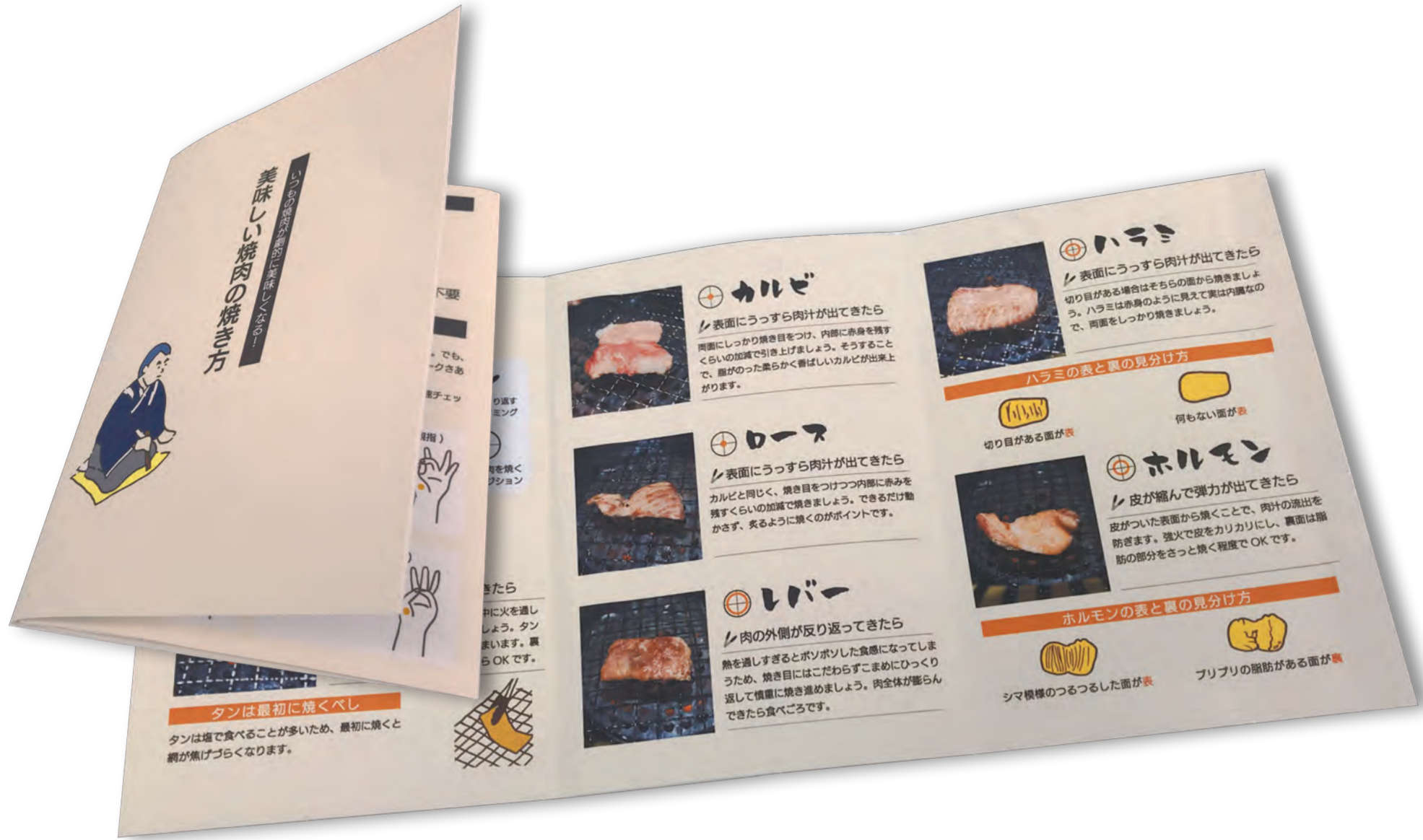


# 美味しい焼肉の焼き方

いつもの焼肉が  
劇的に美味しくなる！

♡色覚異常も方でも安心して焼肉が焼けるようになるためのツール♡



私たちにとって色は欠かすことのできない重要な視覚情報です。

色覚異常の方にとって、焼肉の焼け具合がわかりにくいという声が多く上がっています。そのため、一人で焼肉をすることが難しく他人に任せっきりになってしまいます。

そんな悩みを解決するために、お肉の焼き色だけでなく、焼けている時の表面に出る肉汁や形の変化などの情報を盛り込んだメニュー表を制作しました。色覚異常の方に限らず、誰もが参考にしやすくなるような内容です。

裏の白い四角の中には店舗の情報を書き込んだり、店舗のスタンプを押したりすることができます。

焼肉の三要素

複数焼く場合も、基本は**一対一**で  
ポイントは**“肉汁”**

ひっくり返す回数は**一回** これ以上は不要

好みの焼き加減は、手のひらの「真」と「偽」でチェック！

レア、ミディアムなど、人によってお好みの焼き具合は異なります。でも、お肉の旨みが増えるのが嬉しいですね。そんな時、お肉の旨みと「レア」が両方あるように焼くことができます。お肉フォークで押した感触と視覚の付け合せの感触を照らし合わせ、早速チェックしてみましょう。

レア（人差し指と親指）  
表面は焼けているが、中心部は生で肉汁が多い。かなり弾力がある。

ミディアムレア（中指と親指）  
レアよりは火が通っているが、中心部がまだ生の状態。切ると赤い肉汁がにじみ出る。

ミディアム（薬指と親指）  
中心部にちょうど良い硬さになり、薄いピンク色。肉汁は少ししかない。

ウェルダン（小指と親指）  
肉汁はほとんど出ない。弾力も少ない。

美味しい焼肉の焼き方  
いつもの焼肉が劇的に美味しくなる！

■ターゲット 焼肉屋に訪れる色覚異常の方

■サイズ 210×441mm  
A4 三つ折りサイズ

■設置場所 全国の焼肉屋のテーブル  
メニュー表とともに配置

焼く準備

☑網を十分に加熱する  
網が十分に温まっていれば、お肉を乗せてしまえば、網に肉がついてしまいます。早まる気持ちはお肉を焼くのを待たせましょう。

☑肉で網に脂をひく  
最初の数回は肉を置く際に一度網を叩くと、網の上で肉を焼く際に油が網にくっつくリスクを減らすことができます。

☑タン  
肉の外側が反り返ってきたら  
表面に網目の焼き目をつけつつ、中に火を通しすぎないように注意して焼きましょう。タンは火を入りすぎると硬くなるので注意です。裏も裏面に網目焼き目がついたらOKです。

☑カルビ  
表面に肉汁が出たら  
両面にしっかり焼き目を付け、内部に赤身を残すくらいに加熱で焼きましょう。そうすることで、脂がのった柔らかく美味しいカルビが出来上がります。

☑ロース  
表面に肉汁が出たら  
カルビと同じく、焼き目を付けつつ内部に赤みを残すくらいに加熱で焼きましょう。できるだけ脂がのった、柔らかく焼くのがポイントです。

☑レバー  
肉の外側が反り返ってきたら  
熱を通しすぎるとボロボロした食感になってしまうため、焼き目にはこだわらずにまめにひっくり返して慎重に焼きましょう。両全体が膨らんできたら食べごろです。

☑ハラミ  
表面に肉汁が出たら  
切り目がある場合はそらの面から焼きましょう。ハラミは赤身のように見えるが実は肉質なので、両面をしっかり焼きましょう。

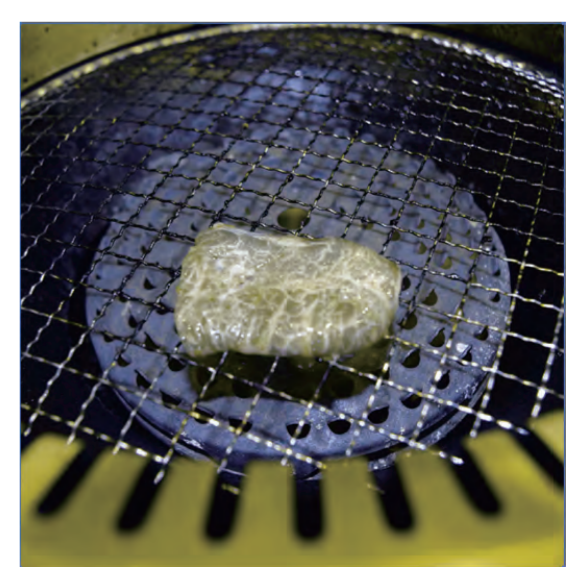
ハラミの表と裏の見分け方  
切り目がある面が表  
何も無い面が裏

☑ホルモン  
皮が縮んで弾力が出たら  
皮がついた表面から焼くことで、肉汁の流出を防ぎます。強火で皮をカリカリにし、裏面は脂の部分の部分をさっと焼く程度でOKです。

ホルモンの表と裏の見分け方  
シマ模様のつるつるした面が表  
プリプリの脂肪がある面が裏



▲正常色覚の見え方



▲色覚異常 P 型の見え方