

## 「ブライン液」とは？

### お肉をしっとりさせる魔法の調味液



出典：[主婦A子のレシピ](#)

ブライン液とは、水に塩と砂糖を溶かした調味液のことで、鶏むね肉などパサつきやすいお肉もブライン液に漬け込むとしっとり柔らかくなるのが大きなメリット。欧米で鶏肉やターキーを柔らかくするのに使われてきた手法です。豚肉や牛肉、魚などにも使われます。



出典：[レシピブログ](#)

肉が柔らかくなる理由は、塩が肉のたんぱく質を分解して水分が中に入り込み、さらに砂糖の作用で保水力がアップするため。砂糖は水分を抱え込む性質があるのですね。また、塩でたんぱく質が分解されることで、加熱しても肉が縮みにくくなります。

### ブライン液（塩糖水・ソミュール液）の作り方 by [ぎんもくさん](#) | レシピブログ

### ソミュール液との違いについて

ブライン液は肉を柔らかくするための液ですが、ソミュール液は燻製の際の手順として使われる液。塩分濃度がかなり違い、ブライン液よりも割合が高いのが特徴です。



出典：Nadiatl

## 超簡単！ブライン液の作り方

材料は、水・塩・砂糖のみ！



出典：www.photo-ac.com

材料は、水・塩・砂糖とじつにシンプル。塩だけを入れることもあります。砂糖を入れた方がより肉を柔らかく、うまみ・甘みもアップさせる効果が期待できます。

### 塩分濃度は5%、塩と砂糖の割合は「1：1」

200ccの水に対して、塩10g・砂糖10g！



出典：主婦A子のレシピ

割合も簡単で、200ccの水に対して、塩と砂糖をそれぞれ10g。塩分濃度は5%が基本です。よくかき混ぜたら、あっという間にブライン液の完成です。

#### 塩分濃度についての注意

塩分濃度は5%を超えないよう注意しましょう。5%を超えると、浸透圧で逆にうまみと水分が流出します。誤差のある計量スプーンの場合は、少し少なめにするといいですね。

魔法の水『ブライン液』ムネ肉が驚くほど柔らかくジューシー♡ by RINATY (りなてい) | レシピサイト Nadia | ナディア

### ブライン液への漬け込み方法

漬け込み時間の目安は…



出典：Nadiatl



出典：Nadiatl

ブライン液を入れたジップロックやビニール袋に肉を入れ、空気を抜くように口を閉じて冷蔵庫へ。鶏むね肉1枚まるごとの場合は、最低2時間、できれば4時間～一晩寝かせるのがおすすめ。そぎ切りにしたものであれば、1～2時間程度でOKです。豚・牛などもかた

まり肉かカット肉かによって、漬け込み時間を調整しましょう。漬け終わったら、キッチンペーパーで水気を十分に拭き取って調理します。

### 1枚肉にブライン液をしみ込みやすくするポイント



出典：www.photo-ac.com

鶏肉などを1枚そのまま使う場合には、観音開きにししたり、全体的に切り込みを入れて表面積を増やすことで、ブライン液がよく浸透します。唐揚げなど1枚肉である必要がない場合は、切ってから漬け込むのがおすすめ。なお、肉を切るときは、繊維を断ち切るようにするとより柔らかく仕上がります。

### フォークなどを使った時短のコツ

ブライン液への漬け込み時間を短縮するには、そぎ切りにするほか、フォークでランダムに穴を開けたりする方法も。また、肉にブライン液をしみ込ませるように袋ごと5分程度揉み込むのも時短のコツです。

### 味付けは控えめに



出典：www.photo-ac.com



出典：Nadia!!

ブライン液に浸すことで塩分や甘みがしみ込むので、味付けは控えめにするのがポイント。いつもと同じ分量の調味料を使ってしまうと濃くなりますのでご注意ください。

## ブライン液を活用した【鶏肉】の料理レシピ

肉魚全般におすすめのブライン液ですが、やはり鶏肉に使われることが多いですね。まずは、ブライン液を使ったチキンレシピをご紹介します。

### 柔らかくジューシー！鶏むね肉の唐揚げ

[ザクッとジュワッと至福の唐揚げ by おねこ | レシピサイト Nadia | ナディア](#)

### 鶏ささみでサクサク骨なしフライドチキン

[鶏ささみ肉のサクサク！骨なしフライドチキン by KOICHIさん | レシピブログ](#)

### ブライン液に漬け込めば、味つけ不要！丸鶏のローストチキン

[「丸鶏のローストチキン」](#)



出典：Nadiall

鶏むね肉とは思えない、ジューシーで柔らかな唐揚げ。ザクツとした歯応えと、じゅわっとあふれるうまみエキス。味付けしたあとは、できるだけ早く揚げると柔らかさが保てるようです。下味を付けた状態で冷凍もOK。



出典：レシピブログ

こちらのレシピでは、バター液ができるまで、ささみをブライン液に浸しています。短いすきまの時間でもブライン液の効果は期待できそうですね。カリカリ&サクサクで柔らかいスパイシーフライドチキンは、ビールが進みます。クリスマスはもちろん、ホームパーティーのメインディッシュにもぴったりの丸鶏のローストチキン。ブライン液にハーブなどとともに5時間〜一晩漬けます。あとは野菜と漬けていたハーブをおなかに詰めてオーブンで焼くだけ。味付けは不要です。しっとり柔らかで豪華なローストチキンが簡単な手順で完成します。

## 作り置きすると便利！しっとりサラダチキン



出典：主婦A子のレシピ

しっとりサラダチキン by きゃさりん@福岡さん | レシピブログ

## ねぎだれが絶品！しっとり蒸し鶏

「しっとりジューシー 蒸し鶏のネギたれ」

## ささっと作れるお通しレシピ 鶏むねのわさびマヨ



出典：[レシピブログ](#)

人気のサラダチキンは、たくさん作ってストックしておくとか何かと役立ちますね。鶏むね肉をブライン液にしばらく漬けて、ラップで包んでから保存袋へ。そのままたっぷりの水を張った厚手鍋に入れて火にかけ、70℃まで温度を上げたらしばらく加熱。そのあとは火を消して余熱で火を通します。

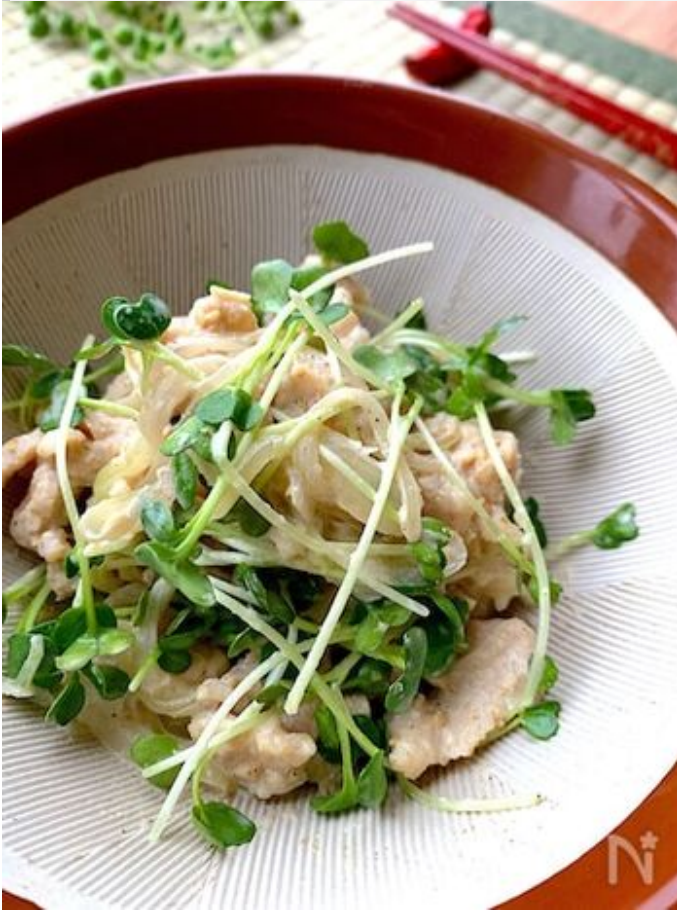


出典：[主婦A子のレシピ](#)

ブライン液に漬け込んだ鶏むね肉を蒸し鶏に。せいろや蒸し器がなくても、フライパンでできます。コクのあるたれに、鶏肉を蒸したときに出る鶏スープを加えることで、うまみたっぷりの極上のねぎだれになります。

鶏むね肉をブライン液に漬けておけば、あとはレンチン&調味料で和えるだけでささっと小鉢が完成。わさびやかいわれの辛さがいいアクセントになった、お通しとしても楽しめる一品です。

[ブライン液で柔らかい♡鶏むねのわさびマヨ](#) by [おねこ](#) | [レシピサイト Nadia](#) | [ナディア](#)



出典：[Nadiatt](#)

**冷凍もOK！お揚げと鶏肉のしみうま煮**

[冷凍ok！しっとりしみうま お揚げの巻き煮](#) by [おねこ](#) | [レシピサイト Nadia](#) | [ナディア](#)

**鶏むね肉の大葉チーズはさみ焼き**

[鶏胸肉の大葉チーズ挟み焼き](#) by [すずき わかえ](#) | [レシピサイト Nadia](#) | [ナディア](#)

**ブライン液を使った【豚・牛・魚】のおすすめレシピ**



出典：Nadiall

油抜きした小揚げの全部の辺を切って2枚に分け、ブライン液に漬け込んで麺棒で伸ばした鶏むね肉をのせます。そして、人参やごぼうなど野菜を置いてくるくる巻いて、フライパンで調味液とともに蒸し煮します。断面もきれいで味わいのある和風のおつまみです。



出典：Nadiall

ブライン液は、鶏肉だけでなく、豚や牛、魚などを柔らかくする効果があります。鶏むね肉を2枚に開き、麺棒や肉たたきで厚みを均等にしたらブライン液に浸します。そして、水気をよく取り、大葉やチーズをはさんみ揚げで口を閉じて。フライパンで焼いてたれをからめながら煮詰めれば完成。ブライン液がしみ込んだ肉は、焦げにくいのもメリットです。

## 豚肉は柔らかく、衣はサクサク！ブライン液で絶品とんかつ

[サクサク！ジューシーで美味しいとんかつの作り方とコツ by KOICHIさん | レシピブログ](#)

## ブライン液でおいしく！輸入牛のステーキ

[輸入牛肉ステーキをより「いい肉の日」にさせる方法 by KOICHIさん | レシピブログ](#)

ブライン液を使った輸入牛ステーキの作り方が紹介されています。



出典：[レシピブログ](#)

## 豚肩ロースのかたまり肉でローストポーク



出典：[主婦A子のレシピ](#)

ブライン液に1時間以上漬け込んだ豚肉を使ったとんかつは、お肉は柔らかく、甘みとうまみが際立ちます。また、衣に強力粉を使用したり、衣に酢を入れてグルテンの生成を抑えることで、よりカラリとサクサクに揚がる工夫もぜひ参考にしたいですね。



出典：[www.photo-ac.com](http://www.photo-ac.com)

価格がリーズナブルな輸入牛ですが、ちょっとかたいイメージが…。でもブライン液を使ったり、溶かした牛脂でコーティングするなど工夫することで国産牛のような柔らかさに近づきます。焼いたステーキはアルミホイルで包み、余熱調理で肉汁を落ち着かせましょう。

豚肩ロース肉のブロックを、赤ワインやローズマリーなどを加えたブライン液に2晩じっくりと漬けています。低温のオーブンで1時間程度焼き、アルミホイルに包んでしばらく休ませれば完成。しっとり柔らかかなロゼ色のローストポークです。

「[ローストポーク](#)」

**甘酢だれも覚えやすくておいしい！ふんわり豚肉の酢豚**

**[酢豚の覚えやすい黄金比の甘酢タレが最高！酢を加えるタイミングが大事！ by ぎんもくさん | レシピブログ](#)**

**冷凍ブロック牛肉をブライン液に！贅沢な赤ワイン煮**

**[牛肉の赤ワイン煮 by トコトコさん | レシピブログ](#)**

**とろとろ豚肉とごろごろ野菜のコクうまカレー**





出典：[レシピブログ](#)

ブライン液使用の柔らかな豚肉で作る酢豚。調味料の比率も覚えやすく、手軽にできるメインのごちそうです。ポイントは酢を入れるタイミングだとか。合わせ調味料には酢の一部を入れ、残りの酢は仕上げに入れます。



出典：[レシピブログ](#)

冷凍の牛肩ロースブロック肉をブライン液に漬け込み、下準備。そのあと、赤ワインたっぷりのマリネ液に肉と野菜を一晚漬けます。そして、肉だけをまず焼いて取り出し、次に野菜をじっくりと炒めて肉を戻したら、マリネ液を加えてことごと煮込んで。時間はかかりますが、手順は簡単。とびっきりのごちそうができあがりますよ。

豚ブロック肉を大きめに切り、ブライン液を揉み込んで浸すことでとろとろジューシーに。野菜もごろごろ入った、食べ応え満点の絶品カレーです。ちょっとした工夫で、カレーが一気にグレードアップします。

**とろとろ豚肉とゴロゴロ野菜の激うまカレー by KOICHIさん | レシピブログ**



出典：[レシピブログ](#)

**低温調理器で作るサーモンのコンフィ**

**【らび家低温調理レシピ】サーモンのコンフィ by らびすらずりさん | レシピブログ**

## 「ブライン液」でお肉をしっとり柔らかかに！

ブライン液に浸すだけで、パサつきやすいお肉もしっとり柔らか、ジューシーなおいしさに。魚は、ふっくらと仕上がります。比率も超簡単ですから、覚えやすいですね。ぜひ毎日の料理に取り入れて、いつもの料



出典：レシピブログ

こちらは、ブライン液に漬けたサーモンを低温調理器にかけた料理。ブライン液からサーモンを取り出したら水気を取り、ジップロックにオリーブオイルとともに入れ、低温調理します。ブライン液に漬け込んだ魚は、フライパンで焼いてもとてもふっくらおいしいです。直火なら少し弱火でじっくり焼くと柔らかく仕上がります。



出典：Nadiall

理をグレードアップさせましょう。