

真空調理法

脇 雅 世*

真空調理法とは

真空調理法と聞いて皆さんはいったい何を思いうかべるであろう。真空調理加工されたものはビニールの袋に入った、レトルトパウチ食品と一見、見紛う。しかし根本的にちがうのは、レトルトパウチ食品は従来の調理法で加工したものを保存を目的としてレトルトパウチパックにするのに比べ、この真空調理法は素材をこのビニール（詳しくはこの表現は適切ではないが）の袋の中で調理加工したもので保存を目的としない。ある意味で、煮る、焼く、蒸す、といった調理法のジャンルの一つであると考えた方がよい。最近、当学園でも真空調理講習会を開くが、後に皆さんのお話を伺うと、会社に帰り、講習会のレポートを提出する際、いま一つ上手く説明出来ず困ると言う。これは実に真空調理法が従来の調理法では得られなかった料理の風味、形態、テクスチャーを持っているからである。1970年代半ばフランスで産声を上げたこの調理法、日本でも小規模レストランから大規模な食品加工業者までその関心は高い。その真空調理法を、長所も短所もふまえ、様々な角度から観察、分析してみよう。

真空調理の歴史

真空調理法の歴史を述べるには、真空包装の歴史を溯らなければならない。1915年、アメリカ系の多国籍企業、グレイス・クリオヴァック（Grace Cryovac）のイギリス社が真空包装の技術を開発した。この真空包装は単に生肉類の保存を目的としていた為、その当時は調理プロセスのワン・ステップとは考えられていなかった。1974年、ストックホルムにあるホスピタル・ナカで真空包装された生の肉を加熱加工すると言う、新しい試みが行われた。もちろんそれまでにも真空包装した食材（ピーズ等の野菜）を加熱加工することはアメリカでもいろいろ試されていたが、ホスピタル・ナカの手法はその後シャ

ルクュトリー（食肉加工）の製造方面に受け継がれた。これらの成果をふまえ、さらに革新的に応用したのがフランス、プリアノンの名シャルクュティエ、ジョルジュ・ブラリュ（Georges PRALUS）である。彼の著書「真空調理」（La Cuisine Sous Vide）の中で彼は次のように語っている。

私が始めて真空調理法を考えたきっかけは1966年秋に行われたOECDの晩餐会の調理を担当した時の事です。その時のメニューはごく一般的なものでした。しかし私はメインディッシュのcock・オー・ヴァンを低温（75°C～80°C）で火入れすることを試みたのです。この低温、長時間火入れと言うのはコラーゲンを分解するには最良の方法で、真空調理の火入れの基礎となるものです。結果、cock（雄鶏）はやわらかく、ジューシーでコラーゲンがソース（煮汁）に出た為、濃度付けのルーを使わずとも濃度のあるソースに仕上がリ、最高の出来となりました。そして、晩餐会は大成功を収めたのです。その後、彼はこの思いつきを完成させる為に真空機械、真空パックの袋、蒸気オーブンの各メーカーに足を運び、今までの保存を目的とした包装の真空包装から、真空調理用の製品の依頼をした。しかし、各メーカー共夢のような彼の口ぶりにはなかなか重い腰を上げなかったようである。又、次のような逸話も伝わっている。

ロアヌにある有名な三ツ星レストラン**のトロワグロ兄弟の所にブラリュは自社製品である野菜のテリーヌの売り込みに行った。味もさることながら、切っても形くずれが少なく、かといって澱粉のつなぎを入れた様子もない。トロワグロ兄弟はこの不思議な出来上りのテリーヌに興味をもち、さっそく買い入れた。しかし、彼らは真空包装を利用した調理法によって結着力を増した製品と心底信じていたわけではなかった。次にブラリュは鴨のフォワグラのテリーヌをわずか5%の目減りで仕上げてきた。熟練者が適温で行っても最低40%は目減りする一品である。これはもちろん真空調理法の低温火入れにより、溶け出る脂を最少限度におさえた為で、これにはトロワグロのみならず、他の多くの料理人も真空調

* 服部学園

** フランスのタイヤ会社ミッシュランが発行するガイドブックでのランク付け。星の数により分けられ三ツ星がレストランでは最高点になる。フランス始め各国で、又料理人の間でも信頼されているガイドブック

真空調理法

理法の利点を認めざるを得なくなった。それでも真空調理法＝ビニール袋入り、出来合い品というイメージはどうも三ツ星レストランには相応しくない。今でこそフランスでは真空調理への認識が確立しつつあるが、始めの頃はまるでビニール袋を使った料理は、料理人の恥であるかのように、かくしていたようだ。

その後、数年の様々な実験で自信を得たプラリュは1981年から積極的に講習会を開き、真空調理法を世界各国の人々に紹介している。又、1985年にはジョエル・ロビュッション (Joël ROBUCHON) が SNCF (フランス国有鉄道) のパリーストラスブルグ間の車内食堂のメニューに真空調理法を採用した。固定概念の強いフランス人から軽視されがちなこの調理法に現代の天才調理人とうたわれる彼が真っ向から挑んだのである。後ろ楯はアンリ・ゴー (ゴー・ミヨというグルメ誌の編集者) であった。ジャーナリストたちは熱い視線でこの作業に注目した。この作業が発表されると各出版社は料理評論家を交え、SNCF から持って来た真空調理済みのブフ・キャロット (牛肉と人参の煮込み) と某一流レストランで作らせたブフ・キャロットのブラインド試食会を行ったのである。結果は真空調理の方に軍配が上った。各ジャーナリストは料理界におけるセンセーショナルな出来事として競って報道した。その時の事をロビュッションは次のように話してくれた。

一私が始めて真空調理を見たのはトロワグロ、シャペル、ドラベヌ氏らと共にムッシュ・プラリュをたずねた時の事でした。それまでも真空調理の話は、業界ではたびたび耳にしていましたが、実際それらを目のあたりにしても、私自身、正直言ってその調理法の必要性を感じませんでした。ある日ムッシュ・ゴーから SNCF の話しを真空調理法でと勧められましたが、始めはことわっていたのです。それと言うのも私にはそれらのプロジェクトをこなすだけの真空調理に関する知識がなかったからです。しかし、最終的には皆さんご存知のようにこの仕事を受け、完成させました。幸運な事に生化学者、衛生学者、細菌学者たちとプロジェクトを組んだところに、この成功の秘密があると思います。列車食堂という限られた調理スペースでこの真空調理法はその力を100%発揮しました。冷凍食品のように味気ないものや、缶づめのように風味のないものとは違います。今、私のレストラン、ジャマンでも真空調理法を使いたいいくつかの料理がありますが、これらの一品は世の中に真空調理法がなかったら、私のメニューには載らなかったでしょう。一

このようにしてプラリュが開発した真空調理法はロビュッションによって全国にその名を高めたのである。

真空調理に必要な道具と機械

まず始めにあげられるのは、素材を入れた特殊フィルムの袋の中を真空にする機械である。脱気性能別には2つに分ける事が出来る。ノズル式とチャンバー式である。ノズル式は真空包装が開発された当初からある方式である。単に素材を入れた特殊フィルムの袋にノズルを差し込み脱気を行う方法である。その時、ノズルと袋の接合部分をしっかりと締めて作業を行わないと、脱気不十分になる可能性がある。これは作業を大気中で行う為である。チャンバー式はチャンバーの中に素材を入れた袋ごと入れ、クロッシュと呼ばれる蓋をし、外気を遮断した状態で脱気、密封を行うものである。チャンバー式の機械には蓋の一部が透明な材質で出来ていて、脱気状態を確認しながら行えるものもある。各メーカーではいろいろな機種を出しているが、真空調理法に使う場合、特に次の点にチェックしたい。

第1に完全に脱気が行えるもの。第2に素材の形をくずさず、真空包装が出来る事。これはいくら脱気が完全に出来ても、素材を押しつぶしてしまったのでは仕上りが悪くなるばかりか、火の通る時間にも影響してくるからである。フィルムは素材を包むようにしてパックされた時が一番加熱時間が少なくてすむ。この問題点を解消するものに空気混入調整バルブのついているチャンバー式が良い。空気混入調整バルブはチャンバー内の気圧を室内の気圧にもどす為に入れる空気の色度を調整する。このバルブを静かに開ける事により、素材の型をつぶさず真空包装を行うことが出来る。第3に出来るだけ W シーラーのついたものを選ぶ。シールする部分を二重にすることにより、加熱調理中の空気混入事故をふせぐ為である。又、このシーラーの所がテフロン加工をしてあるものの方があつかいやすい。その他、真空包装機械の中には脱気だけでなく、保存用としてガス封入装置の付いたものもあるが、真空調理法にはガス混入は不必要なので説明は省略する。もう一つ注意すべきポイントは、同メーカーの同機種の機械でも真空度数の目盛やシール温度の目盛の内容がわずかづつではあるが一台、一台すべて違うことである。したがって、その機械の持つクセをあらかじめ知り、又、機械の使用度数によってもそれらの数値が変わる事を頭に入れておく必要がある。表1は同一メーカー、同一機種の機械 A, B の真空度数目盛と 99.9% の真空状態になるまでの時間を比べたものである。A と B とで目盛りによる真空状態になるまでの時間に大きな差があることが解かる。またこの表からも解かるように時間をかけて真空にしたければ目盛を大きい方に合わせればよいことになる。いずれにしても目盛の数字にたよるのではなく、つねにチャンバー中の素材の様子

表 1. 同メーカー同機種2台 (A機とB機) の真空度数による真空度と時間

真空度数 (目盛)	真 空 度 (%)	A機の時間	B機の時間
2	60	3"14	2"05
3	95	11"72	17"
4	99.9	19"16	31"
5	99.9	25"18	46"04
6	99.9	30"18	57"49
7	99.9	35"15	68"33
8	99.9	39"41	76"30
9	99.9	43"17	82"67
10	99.9	46"05	84"62

を見ながら作業を進めたい。

次に素材を入れる為の特殊フィルムの袋についてお話ししよう。一目見にはナイロンやビニールの袋に見えるが、この一枚のフィルムは実は何層かの異なる材質の薄いプラスチックフィルムで構成されている。これら特殊フィルムは真空調理法のためだけに開発されたのではないので、特殊フィルムの中でも、真空調理法に適したものを選ばなくてはならない。具体的にあげると第1に酸素の遮断性がきちんとあるもの。第2に耐熱、耐冷性(+120°C~130°C, -10°C)のあるもの。第3にピンホールに対する強度があるもの。この問題に関しては袋を二重に使う方法もある。第4にシール性にすぐれている(封が完全にしやすい素材であること)。第5に真空調理の内容によっては、ある程度の酸に強いもの等があげられる。大体2~3層のフィルムがコスト面から見てもよく使われるが、これもメーカーにより性質が異なるので、よくフィルムの特性を知って使いわけの事が必要である。

次に真空包装された素材を火入加工する為の機械についてお話ししよう。

具体的には湯煎を使う方法と蒸気(スチーム)コンベクションオープンを使う方法とがある。もちろん単に素材に熱を加えるということであれば、普通のオープンで処理する事も考えられるが、表2からもわかるように空気による熱伝導は、設定温度と実際温度の差が大きいことや殊特フィルムの耐久性から考えても不適當である。湯煎を使う方法では、なるべく底が広く素材を入れた袋が互いに重ならない工夫をし、温度計で湯の温度を計りながら加熱を行う。この方法の利点は身近な道具ででき、温度計で見る温度が実際の湯の温度である為、希望する温度での火入れを行える。しかし、いつも一定の温度に保つには、常時気をつけて火の調節をしなくてはならないことや、なべの底の面積しか素材を入れられない等マイナス面もある。その点スチームコンベクションオープンでは希望温度に機械を設定するとサーモスタットで自

表 2. 熱伝導の種類と実温の差

空気を媒体とする	±20°C
湯気(スチーム)を媒体とする	±2°C
水(湯)を媒体とする	±0.1°C

動的に温度管理ができる。コンパクトなタイプの機種でも備付けの金網で段を増すことにより、ある程度のポーションを一度に全体ムラなく火入れする事も可能である。しかし一台につき設定温度は一つなので火入れ温度の違うものは同時にこのオープンに入れる事は出来ない。

また、このスチームコンベクションオープンを選ぶ時に気を付けることは、我々が一般的に蒸気の出る温度は100°C、つまり湯が沸いて蒸気(スチーム)が出ると考えている事である。しかし後述する火入れ温度を参照していただきたい。高温(99°C)での火入れには問題がないが、低温(58°C~)での火入れに真空調理法では問題が出てくる。つまり58°Cでもスチームの出る機種を選ぶ必要がある。すでにこれらの条件を満たす輸入機種も販売されている。コスト的な事を別にすれば、肉や魚等の低温火入れ素材には、温度管理の便利なスチームコンベクションオープンを利用し、野菜、くだものように高温火入れ素材には湯煎を利用するという手法も考えられる。また、ここで説明した火入れの機械、方法については製品を提供する時にも利用する。

作業の工程

次に実際に素材をどのように作業して行くかをお話ししよう。まず素材選びであるが、真空調理に使う素材は鮮度、質の良いものを選ぶ必要がある。これは真空パックにして、味や香りすべてを封じ込めて加熱調理するため、もし鮮度の悪いものであれば、その悪さが強調されるばかりでなく、細菌等の衛生上の点をも考慮し、鮮度の良いものを選びたい。作業を行う時は温度管理をしてある場所は別として、室温に素材を出したままにしないよう、こまめに素材を冷蔵保存(3~5°C)するよう心がける。これはもちろん素材を真空パックしたあとでも同じように扱う。また、作業場、作業人の衛生管理にも十分注意を払いたい。これはやはり細菌の繁殖や外部からつく細菌を最低限におさえる為である。このように選別された素材は各々の目的によって下処理を行う。例えば魚をフィレにおろしたり、表面に焦げ目を必要とするものは、フライパンやグリルを使い、まず焼き色をつける。この時焼き色は通常より少し強めの方が仕上がりがよい。

このように下ごしらえしたものは完全に冷えてから真

真空調理法

空パックにする。これは素材が熱いうちに脱気を行うと、中身がふいたり、脂身のある肉等の場合、肉と脂身の部分が脱気中に剥がれ、脱気終了後にうまくこの2つの部分が重ならなかったり、皿に盛った時にこの部分が剥がれたといった実験結果がある。また骨付き肉等の下ごしらえをしたあとは、袋へのピンホールを避けるために骨の部分にアルミ箔を巻いて保護しパックする。香りの強いヒネ物の野菜や、クロロフィルを多く含む緑黄色野菜は色よく仕上げるためにあらかじめさっとゆがぎ、冷してからパックする。こうすると強いクセをあらかじめやわらげる事ができる。また、パックされると酸素と遮断される為、素材の発色が起こらなくなるので、前もってゆがく等の下処理が必要になる。

香辛料等を加える時は、直接素材に接触させなくても同じパックの中に入れておけば香りは素材にまんべんなく移る。その際の香辛料や、味つけの分量は今までの調理法で使う分量より少なくてもよい。そして素材を丁度包むように、脱気時間と空気混入バルブで調節しながら真空パックにする。素材によっては（例えば素材中に空気を多く含む野菜やくだもの、またマリネを目的としたもの）脱気時間を長くすると効果の上るものもある。液状のものは完全に冷やし、チャンパー内の台をななめにし、ゆっくりと脱気すればこぼれない。パックをしたものは、温煎またはスチームコンベクションオーブンを使い火入れ加工を行う。では火入れ温度についてみてみよう（図1参照）。

たん白質が凝固し始める温度は 62°C である。従ってこの 62°C という温度が加熱温度のひとつの指標となる。さらに 62°C より温度を上げ 68°C を越えると素材中に水分が出てくる分水作用が開始される。このためにたん白質で成り立つ素材の中心温度は 68°C を越えないようにする。また図2からもわかるように $53^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$ とい

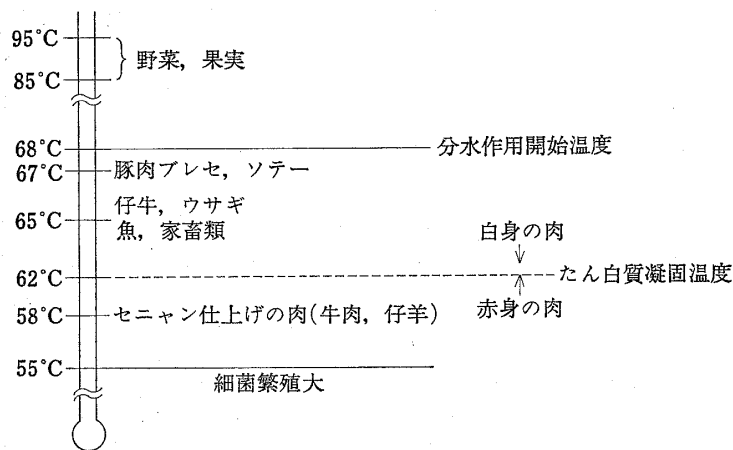


図1. 各素材による適切中心温度

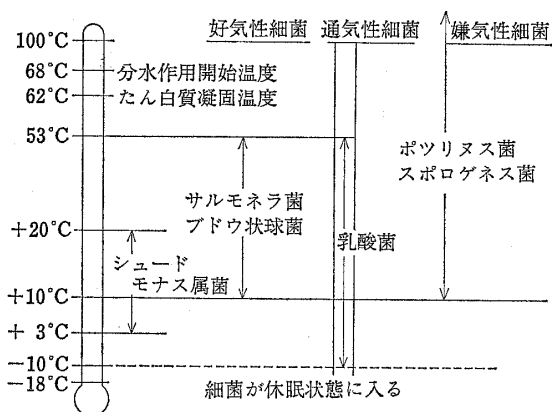


図2. 温度と各種細菌

うのは、サルモネラ、ブドウ球菌を始めとするすべての細菌類の活動が活発になる。肉をセニャンで仕上げたい場合（例えばローストビーフ等）もちろん肉の中心温度が 53°C 以下で火入れしてもセニャン仕上がりになるが、これらの細菌類の事を考慮すると、中心温度が 55°C 以上 62°C 以下の火入れ温度を設定することができる。また完全に火入れをしたい素材（プレゼや煮込み等）に関しては素材中心温度 62°C 以上 68°C と以下の温度帯で行う。もちろんこれ以上の温度で火を通すこともできるが、（通常の調理温度は $80^{\circ}\text{C} \sim 250^{\circ}\text{C}$ 位）分水作用開始温度を越えれば素材の中の水分、つまりジュース、うま味が出て素材が目減りや味が悪くなることになる。

また中心温度 $55^{\circ}\text{C} \sim 62^{\circ}\text{C}$ 、 $62^{\circ}\text{C} \sim 68^{\circ}\text{C}$ と各々の温度帯に幅があるのは、この温度帯であれば、ビジュアル的な仕上りにたいした変化がないものの、調理時間とテクスチャーに変化が出てくる。それは肉、魚等、たん白質やコラーゲンを主に成り立つ素材では低温（上記温度帯）で長時間火入れをすることによりコラーゲンを分解し、柔らかい肉質に仕上げるためで、例えば同じ素材（肉等）を外温（肉に火入れするための温煎またはスチームコンベクションオーブンの温度） 60°C で中心温度 60°C に3時間火入れしたものと、外温 62°C で中心温度 60°C になるまで1時間火入れしたものでは見た目には同じようなロゼ仕上がりになるが 60°C で3時間、つまり2時間長く火入れをした方が、肉が柔らかく、うまさでは数段上に仕上げる計算になる。

しかしこの温度と時間に関しては作る側の味の好みであり、同じ料理でも、外温 63°C で中心温度 60°C になるまで30分の加熱が最良と言う調理人も出てくるわけである。この時ちなみに外温 63°C の中で中心温度を 60°C から1度上げる

表 3.

素 材					庫 内 湯 煎 温 度	素材の中心 温 度	時 間
肉	赤 身	セニャン	牛 肉	フィレ	58C°	58C°	25分
				ロース	58C°	58C°	2 時間
			仔 羊	背 肉	58C°	54-55C°	35分
				駁下肉	58C°	58C°	1 時間15分
		ブレゼ, ブイ イ, ソーテ	牛 肉		66C°	66C°	72時間
			仔 羊		66C°	66C°	48時間
	白 身	ロティ	仔 牛		66C°	66C°	2 時間
			豚		66C°	66C°	2 時間
			鶏の胸肉		62C°	62C°	30分
			鶏のロティ		62C°	62C°	1 時間
		ソーテ	仔 牛		66C°	66°C	48時間
		ブイイ	豚		66°C	66°C	18時間
			鶏		66°C	60°C	8 時間
	魚		サ ケ		62°C	58°C	6 分
		舌ビラメ1尾		62°C	58°C	7 分	
		ヒラメ		62°C	60°C	8 分	
野 菜	アーティチョーク の花托		95°C	95°C	35分(大きなもの)		
	アンディープ		95°C	95C°	20分		
	アスパラガス		95C°	95C°	15分		
	ニンジン		85C°	85°C	45—60分		

には1時間を要する。一方、野菜、くだものは主成分がデンプン、グルコース、セルロース、ペクチンなどである。このセルロースを分解させる為には、85~95°Cの高温で加熱しなければならない。このため1つの料理に肉と付け合せの野菜がある場合、同一の袋での調理は困難である。あらかじめ別々に適温で調理し、後で1つに合わせる。また香味野菜として野菜を扱う場合は、直接入れる方法と、あらかじめ野菜の香りを出したフォンを用意し、このフォンと肉を袋に入れて火を通す方法もある。野菜、くだものの火入れ時間は、一般に火を通す時と同じく、その固さ等に好みがあるので各自、調節をする事。しかし野菜、くだものは季節や産地により成分の割合が異なるため、テストを繰り返しながらの調理が必要になる。表3はフランスにおけるデータなので、日本の素材にはすべてはあてはまらないが、おおよその目安になる。

さていままで中心温度ということをお話ししてきたが、この中心温度を計る温度計についてここで触れておこう。

これはフランスで開発されたもので、日本での入手は多少難しいかもしれない。原理的には、注射針の先で温度をセンサーできる仕組みになっている。この針を肉や魚の中心まで刺して計るのであるが、この時袋の方にムース状のスポンジテープをはり、その上から針を刺すと、真空状態を保ちながら、中心温度が計れる。この中心温度を計れる温度計があれば、季節や産地等で成分の違いのある素材でも製品の仕上りの均一を計れたり、自由な調理の展開も簡単に行うことができる。

さて、火入れされた製品はもちろんそのまま袋を開けて使うこともできるが、一度冷却を行う。もっとも簡単な方法は、流水または氷水に入れる方法である。大量の場合にはファン付き瞬間冷凍庫を用いてもよい。どのような方法であっても、火入れ加工後2時間以内に素材の中心温度を+10°Cまで下げることのできる設備であれば問題はない。味の面から見ると図3のように徐々に温度を下げた方が仕上りの味はよくなる。また一般に肉類に関して一度冷却した方が味がなじむような感じでおい

真 空 調 理 法

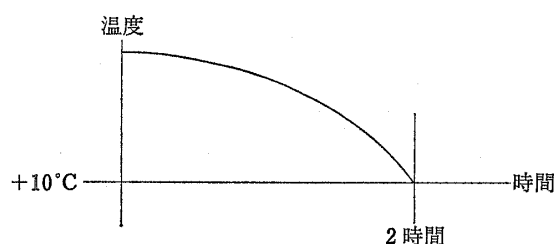


図 3. 中心温度の理想的な下げ方と時間

しい。しかし味の面からだけでなく、冷却を行うことにより、細菌の増殖をおさえることにもなる。図2のように嫌気性細菌は 10°C 以下になるとその活動はほとんどできなくなるので加熱後2時間以内に一度中心温度を 10°C まで下げる必要がある。また好気性細菌は 53°C 以上で死んでしまうため、 55°C 以上の加熱加工を行う。さらに 3°C 以下でも生きている細菌は人体にはほとんど無害な乳酸菌類なので火入れ加工後、冷却された製品は $3^{\circ}\text{C} \sim 0^{\circ}\text{C}$ の氷温で保存する事が望ましい。

ここで問題になるのは氷温でどの位の期間保存可能かである。我が国では、この真空調理に関する規定がまだ何もない。フランスでの実情は製品化したものはレストランで氷温保存の上7日以内の消費、小売りに関しては21日という規定がある。実際の細菌の繁殖から見ると、適切な加工を行った場合、40日位まではまったく細菌の増殖は見られなかった。そのためフランスでは、小売に対し期間延長の規定改善も行われている。我が国ではこれからいろいろ実験が行われ、これらの規定が決まることになるわけだが、製品を作る側も規定を定める側も正しい知識と理解に基づき、行っていただきたい。しかしどのような規定が出来ても製品を作る側は過信せずに作業を行うべきである。それは特に嫌気性細菌の場合繁殖が進んでも製品そのものには何ら外見の変化が起こらないため、知らずに食べれば死に到るような食中毒を招くからである。

また細菌の繁殖とは別に製品によっては日が経つと味のおちるものもある。特に魚の製品にそれが見られるようだ。さて出来上った製品を冷却、氷温保存し、必要に応じて再加熱し一皿の料理として提供出来るよう仕上げる訳であるが、この再加熱は袋ごと、火入れの所で使用したのと同じ手法を用いて提供温度まで製品の温度を上げていく。この際、電子レンジはスピーディではあるが、この方法は物質の中心から発熱させ、また発熱温度を管理出来ないで、真空調理されたものには不適當である。外温と中心温度に関しては火入れと同じ原理で行う

のが理想であるが実際には多少高めの外温の中で時間を短くして行われる事が多い。魚等厚みの薄い製品は別として、氷温保存しておいた製品を提供温度にまで上げるにはかなりの時間がかかる。特に肉の大きな塊のような場合、ツーオーダーで再加熱し提供する事は不可能である。従ってこのような場合には、サービスが始まる前にあらかじめ予想数の製品を提供温度、すなわち適温の中心温度にしておく必要がある。これは大量数を販売するレストランやパンケットでは便利かもしれないが、小規模なレストランではやや効率が悪いかもしれない。しかし一度提供温度にしてしまえば2~3時間製品をその温度の中においておいても何ら品質に変わりはない。またこのように何時間か加熱したものを冷却、保存した場合7回程再加熱した時でも味、細菌ともに異常はなかったというデータもある。

まとめとして

最後にどのような素材に適、不適かをみてみよう。むかないものとして、葉緑素を含む野菜は酸素との接触がないため発色出来ず仕上りの色が悪くなる。あらかじめゆがく等の下処理が必要。素材の中に空気を多く含むもの。ムース等は加熱中、なかの空気がふくらんでしまうので上手く火入れが出来ても保存の段階でもう一度真空パックしなおす等の工夫が必要。又仕上りが揚げ物のようにカリッとした製品は真空調理法では不可能である。従って真空調理法で加熱後、衣をつけて揚げたり、サランマンダーでさらに焼き色をのせる事になる。適するものには、エンダイブ、マッシュルーム、ごぼう等、酸化、変色しやすいものに関しては色よく火を通すことが出来るし、全体に良い点としては、味付け、香辛料が少なくすみ、また全体に味と香りがゆきとどく事や、歩留りが良い、素材の風味をにがさず、調理出来る等が上げられる。

フランスで産声を上げたこの真空調理法、とかく、フランス料理での活用しか考えられないと思われがちだが、一つの調理法として見れば、和食にも中華にも応用出来るはずである。いずれにしてもこの新しい調理法である真空調理、ジョルジュ・プラリュとジョエル・ロビュッシュンを見ても解るとおり、両者の間には加熱温度の違いがあったり等、かならずしも原点は同じではなさそう。各人が各人の好みの加減でこの調理法を生かすべきであろう。そして本当にこの調理法が21世紀の調理法と呼ばれるには、季節ごとの素材分析の出来るコンピューターと組み合わせ、自動的に真空パックされ加熱等の工程が行われる時ではないだろうか。