

にく お肉のレシピ[®]

おいしいお肉を **もっとおいしく** 食べるために

LET'S
COOK
MEAT



にく きょう か しょ お肉の教科書

大好きなお肉を **もっと大好き** になるために

LET'S
EAT
MEAT



はじめに

おいしく、楽しく、
「お肉」を学んでいただくために——。

わたしたちの健康をつくり、心も体も元気してくれるお肉。

この本は、そんなお肉の基本を学んでいただくための一冊です。

この本を読めば、みなさんの食卓に並ぶお肉が、どんな特徴を持っていて、
どんな工程でどのように加工され、どうやってお肉になるのかを知ることができます。
いままで知らなかったお肉の秘密を知ること、お肉のおいしさ、お肉の楽しみ方を、
探求するきっかけにいただければうれしく思います。

この本は、前からでも後ろからでも読むことができます。

前から読むと、お肉を知るためのパート「お肉の教科書」編となります。

ここには大好きなお肉をもっと大好きになるための知識をまとめました。

後ろから読むと、お肉を食べるためのパート「お肉のレシピ」編となります。

ここにはおいしいお肉をもっとおいしく食べるための情報をまとめました。

どちらから読んでも大人から子どもまでみんなが楽しめるように工夫しています。

また、小学生でも読めるように難しそうな漢字にはふりがなを振っていますので、

家族みんなでぜひ活用してください。



もくじ



前から読む

2

はじめに
おいしく、楽しく、
「お肉」を学んでいただくために——。

「お肉の教科書」編

4

お肉を学ぼう① 牛さんのこと
牛さんのお肉についてのキホンのキ

6

お肉を学ぼう② 豚さんのこと
知っておきたい豚さんのお肉の知識

8

お肉を学ぼう③ 検査のこと
お店に並ぶのは検査に合格したお肉だけ

9

お肉を学ぼう④ 加工のこと
生きた家畜が食用のお肉になるまで

10

お肉を学ぼう⑤ 牛肉の部位
牛肉の代表的な部位と特徴

11

お肉を学ぼう⑥ 豚肉の部位
豚肉の代表的な部位と特徴

12

いわての牛肉大図鑑
岩手にはたくさんの銘柄牛があるよ



後ろから読む

「お肉のレシピ」編

23

お肉を食べよう① 牛肉のレシピ
パーティメニューから定番のおかずまで

21

お肉を食べよう② 豚肉のレシピ
おいしく簡単につくれる3つのメニュー

19

お肉を食べよう③ お肉の6つの働き
心も体も健康にしてくれるお肉のパワー

18

お肉を食べよう④ 食中毒を予防しよう
日常生活のなかで心がけたい予防方法

17

お肉を食べよう⑤ 冷凍保存のコツ
おいしさをキープしながら上手に冷凍保存

16

お肉を食べよう⑥ 冷蔵保存のコツ
このひと手間で鮮度もおいしさも長持ち

15

お肉を食べよう⑦ 消費期限と賞味期限
おいしさを長く安全に楽しむためのポイント

14

お肉を食べよう⑧ 牛トレーサビリティ
国産牛肉の安全・安心のために



資料引用

「食肉の知識」公益社団法人日本食肉協議会
「お肉の表示ハンドブック」全国食肉公正取引協議会
全国食肉事業協同組合連合会
全国食肉生活衛生同業組合連合会
いわて牛普及推進協議会

〈お肉の教科書〉

発行日 令和4年12月
発行者 岩手県食肉消費対策協議会
〒020-0021 岩手県盛岡市中央通2-1-14
TEL.019-622-2915/FAX.019-622-2916

牛さんのこと

すき焼き、しゃぶしゃぶ、ステーキetc…

ちょっとぜいたくな日のメニューに欠かせないお肉とったら、

やっぱり牛肉。そんな牛さんのお肉についての**キホンのキ!**

おいしく、楽しく、学んでみよう。



牛肉にはいろいろな種類があるよ

お肉になる牛さんにはいろいろな種類があるって知ってる?

肉用の牛さんたちはそれぞれに**違った色**や**かたち**をしていて、味や値段も種類によって違うんだ。

日本で売られている牛肉の種類は、次のように大きく4つに分けられているよ。

和牛



日本で生まれ育った牛のことを「**国産牛**」といいます。そんな国産牛のなかでも、特別な条件を満たした牛だけに与えられる名前が「**和牛**」です。和牛には4つの品種があり、それ以外の牛は「和牛」と名乗ることができません。

乳用種



お乳をしぼるために飼われている牛のことです。乳牛としての役割を終えたあとのメスや、オスのほとんどは肉用として出荷され、わたしたちの家庭にも多く届けられています。白と黒のもようがある「**ホルスタイン**」が有名です。

交雑種



乳牛と和牛をかけ合わせた品種で、「**F1**」とも呼ばれています。生産コストを抑えられるので、和牛より安く買えるところが人気です。スーパー、食肉店では「**交雑種**」と表記して売っています。サシ*は入りやすく赤身が多いのが特徴です。

*赤身の間にある脂肪のこと

外国種



外国で生まれた肉用牛の総称です。白い顔がユニークな**ヘレフォード**や、小型で短足な**アパディーアンガス**が有名です。主にオーストラリアやアメリカ、カナダなどから部分肉で輸入されます。多くは国産の牛肉より安価です。



和牛には4つの品種があるよ

日本ではいま、4つの牛だけが「**和牛**」と認められているよ。

和牛の歴史は明治時代までさかのぼり、今日まで長い時間をかけておいしくなるための改良がされてきたんだ。

みんなもよく知っている「**黒毛和牛**」は、和牛の代表格だよ。



黒毛和種

和牛の95%を占めるのが「**黒毛和種**」です。黒毛和種は「黒毛和牛」の正式な名前です。前沢牛や松阪牛など、ほとんどの有名銘柄は、この黒毛和種を肥育したものです。網目状の霜降り*が特徴で、その肉質は世界最高峰ともいわれています。



和牛:黒毛和種(オス)



和牛:褐毛和種(メス)

褐毛和種

「**あか牛**」とも呼ばれる品種です。黒毛和種に次いで2番目に多く飼養されています。体が丈夫で暑さに強く、また性格がおだやかなのが特徴です。適度にサシの入った赤身肉は、健康志向の人からの人気も高く、黒毛和種とはまた違った味わいです。



和牛:日本短角種(メス)

日本短角種

岩手・青森・秋田など寒い地域で飼養されている品種です。赤身が多く高タンパクで、脂肪分が少ないのが特徴です。和牛のなかでは3番目に多い品種で、このうち岩手県内で飼養・生産されたものを「**いわて短角牛**」といいます。



イラスト:イメージです

無角和種

見た目は黒毛和種に似ていますが、角がないのが特徴です。和牛の中では一番少ない飼養頭数で、現在はわずか200頭ほどといわれています。そのため大変希少な品種といえます。肉質は黒毛和種より劣りますが、赤身が多くてヘルシーです。

豚さんのこと

タンパク質とビタミンB群が豊富な豚肉は、
毎日の食卓に欠かせないお肉。

栄養たっぷりでお肉も抜群の豚さんのお肉について
おいしく、楽しく、学んでみよう。



「三元豚」ってどんな豚?

スーパーやお肉屋さんでよく見かける「三元豚」という言葉。これってお肉の名前?
それとも豚さんの名前かな? 三元豚とは、3種類の豚をかけた雑種の豚さんのこと。
ここではそんな三元豚のおいしさの秘密を教えるよ。

日本で飼養されている豚は全部で6種類いるよ

世界には数100種類の豚がいるといわれていますが、日本で飼養されている純粋品種の豚は6種類です。このうち国内で肥育され、スーパーなどで小売されている豚の75%は「ランドレース」「大ヨークシャー」「デュロック」をかけた三元交配種です。わたしたちの耳になじみのある「三元豚」とは、この三元交配種のことをいいます。

三元豚はこうしてかけ合わせるよ

ランドレースに
大ヨークシャーを
交配してお母さん豚をつくる

このお母さん豚に
デュロックを交配してきた子豚を
肉用の豚に育てる



ランドレース
(特徴)胴長でお肉の量が多い



大ヨークシャー
(特徴)たくさんの子豚を産む



デュロック
(特徴)サシの入ったおいしい肉質

三元豚にはこんな特徴があるよ

三元豚は3種類の豚のいいところをあわせもつとともに、それぞれの欠点を上手に補い合っています。そのため風味・品質・食感など、よりよいものを安定的に供給することを実現しています。とくに日本人が好む「やわらかでジューシーでクセがない」味わいは、三元豚のおいしさの特徴といえます。



黒豚はなぜおいしいの?

「黒豚」というと、みんなはどんなイメージがあるかな?
豚さんのお肉のなかでも「おいしくて、高級で、値段が高い」ことで知られる黒豚だけ、それには理由があるんだよ。
「お肉の芸術品」ともいわれる黒豚について紹介するね。



黒豚と呼べるのは「パークシャー」だけだよ

「パークシャー」とは、イギリスを起源とする豚の品種のことです。鼻先と手足、尻尾の先端以外の全身が黒いことから「黒豚」と呼ばれています。農林水産省の「食肉小売品質基準」では、国産・外国産を問わず黒豚と表示できるのは、純粋のパークシャー種のみと定められています。つまりパークシャー以外の豚肉は、黒豚と呼んではいけません。日本で黒豚といったら、それはパークシャー種を指しています。



黒豚(パークシャー)



「食肉小売品質基準」とは、スーパーなどで売られているお肉の表示についての取り決めのことだよ。お肉は切り分けられてお店に並ぶと見分けがつかなくなるので、わたしたちが安心して精肉を買えるように、このような基準が定められているんだよ。

値段が高いのには理由があるよ

三元交配したふつうの豚は、生まれて180日前後でお肉になります。体重でいうと110キログラムくらいが出荷の目安です。これに対して黒豚は、出荷されるまでに長くて240日前後もかかることがあります。肉質のよい黒豚は発育が遅く、そのぶん育てるのにお金がかかります。また、豚のなかでも黒豚は体が小さく、1頭から取れるお肉の量も、ふつうの豚に比べて少量です。このように高品質だけれど量産できないため、値段も高いというわけです。



肉用豚のなかには、黒豚のように効率を求めない肥育方法もあり、ハンブシャーや中ヨークシャーの純粋に近い豚のお肉も生産・販売されているよ。



ヨークシャー



ハンブシャー

検査のこと

お店で売られている牛肉や豚肉には、ほかの食品にはない特別な検査があるよ。この検査のことを「**食肉衛生検査**」というんだ。ここでは検査の流れを紹介するよ。

解体検査が行われる食肉センター



お肉の検査はこうして行われるよ

お肉になる牛さんや豚さんたちは、獣医師さんが1頭1頭細かくチェックしているんだ。検査に合格しなかったお肉はお店で売ることができないよ。

食肉処理の公的検査の流れ



豚さんのお肉の検査を見てみよう



生体検査

搬入されたすべての牛や豚に対して生体検査を行います。伝染病などの病気にかかっていないかどうかを獣医師さんがチェックします。



頭部・内臓・枝肉検査

解体された家畜の頭部・内臓・枝肉を一頭ずつ肉眼で検査します。重要な部位は切り開いて検査することもあります。



冷蔵室

ここで1日置いたあとカットされます。



検印

合格した枝肉には検印が押されます。検印には都道府県名とと畜場の番号が入っています。検印が押されて、はじめて食肉として流通されます。

加工のこと

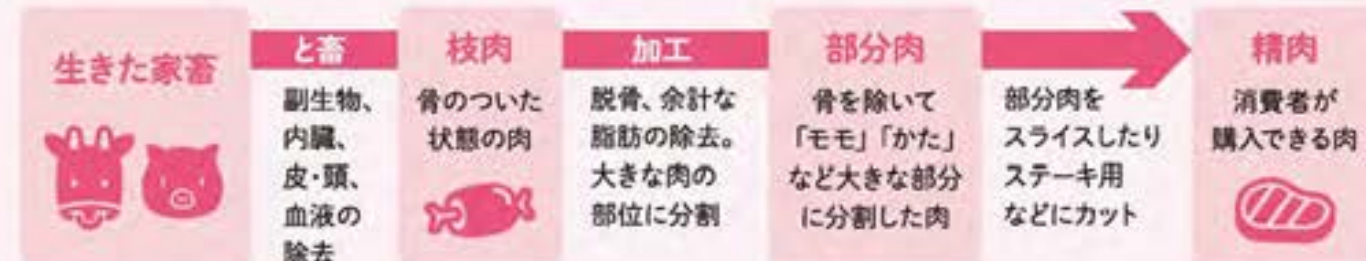
お肉になる牛さんや豚さんを、と畜・解体して加工することを「**食肉処理加工**」というよ。ここでは生きた家畜が食用のお肉になるまでの工程の一部を紹介するよ。

部分肉を精肉に加工している様子



お肉が食卓に届くまで

生産者さんによって大切に育てられた牛さんや豚さんが、お肉になってわたしたちの食卓に届くまでには、こんな工程をたどっているよ。



部分肉を知ろう

「部分肉」とは、枝肉から骨や余計な脂肪を除いて、大きな部位に分割した**お肉の塊**のことだよ。ここでは豚さんの部分肉を紹介するよ。



①モモ

きめが細かく脂肪が少ない



②バラ

やわらかくコクと風味がある



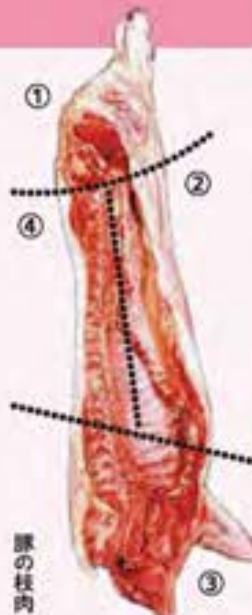
③かた

味・食感ともに豚肉らしい味わい



④ロース

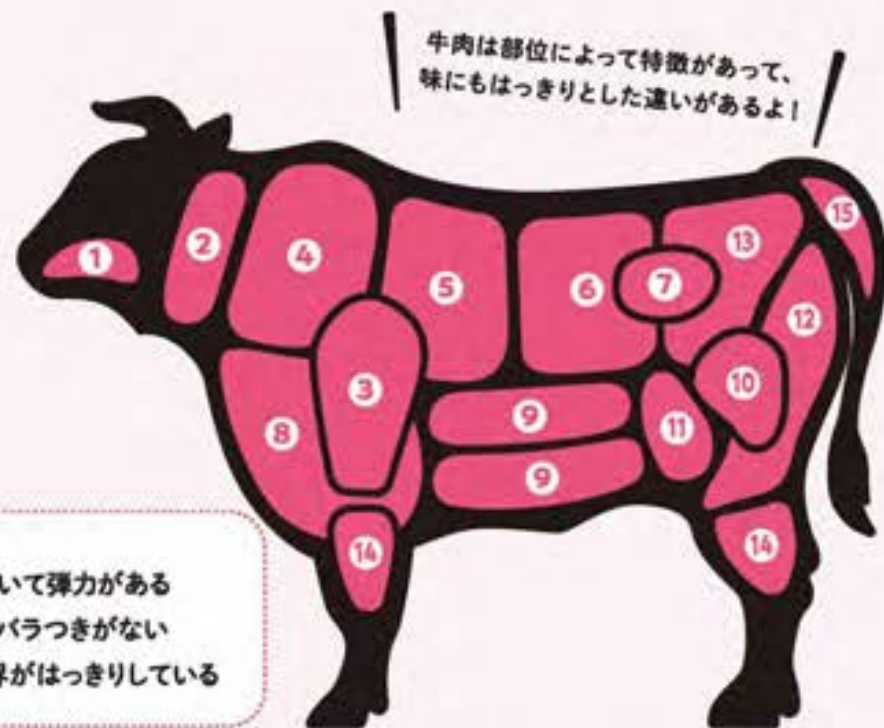
きめが細かくやわらかい



牛肉 の部位

おいしい牛肉の選び方

- (1) ツヤがあってきめ細かく、しっとりとしていて弾力がある
- (2) 赤身の部分は美しい鮮紅色で、濃淡にバラつきがない
- (3) 脂肪は白または乳白色で、赤身との境界がはっきりしている



代表的な部位と特徴

①タン

タンパク質やビタミンが豊富なので、ダイエットや美容にもおすすめです。
【おすすめメニュー】焼肉、煮込み料理、シチュー

③ネック

脂肪分が少なく、赤身の多い硬めの肉質です。ひき肉やこま切れに向いています。
【おすすめメニュー】煮込み料理

④かた

脂肪分が少なく赤身肉。エキス分やコラーゲンが多い部位です。
【おすすめメニュー】煮込み料理、スープ

④かたロース シニアにおすすめ!

スジがやや多めですが、適度に脂肪分があり、風味のよさが特徴です。
【おすすめメニュー】焼肉、肉豆腐

⑥リブロース

きめ細かく、肉そのものの味わいが楽しめます。
【おすすめメニュー】ローストビーフ、ステーキ、すき焼き(霜降りのもの)

⑥サーロイン

きめ細かくやわらか。牛肉のなかでも最高の肉質と呼ばれる部位です。
【おすすめメニュー】ステーキ、ローストビーフ、しゃぶしゃぶ

⑦ヒレ

脂肪分が少なく、きめ細かくてやわらかな肉質です。
【おすすめメニュー】ステーキ、ビーフカツ

⑧かたバラ

赤身と脂肪が層になり、濃厚な味わいの部位。きめは粗めです。
【おすすめメニュー】肉じゃが、煮込み料理

⑨ともバラ(中バラ・外バラ)

赤身と脂肪が層になり、霜降りになりやすい部位。きめは粗めです。
【おすすめメニュー】シチュー、カルビ焼き

⑩モモ(内モモ)

牛肉のなかでも最も脂肪が少ない部位です。
【おすすめメニュー】ローストビーフ、焼き肉、煮込み料理

⑪モモ(シンタマ)

きめが細かくやわらかで、脂肪が少ないのが特徴です。
【おすすめメニュー】ローストビーフ、シチュー、ビーフカツ

⑫外モモ

きめがやや粗く、脂肪の少ない硬めの部位です。
【おすすめメニュー】炒めもの

⑬ランプ

味に深みがあり、やわらかな肉質の赤身肉です。
【おすすめメニュー】ステーキ、ローストビーフ

⑭スネ

スジが多く硬めの肉質。長時間煮込むとコラーゲンが溶け出してやわらかくなります。
【おすすめメニュー】シチュー、煮込み料理

⑮テール

長時間煮込むと骨と肉からうま味がしみ出て格別の味わいになります。
【おすすめメニュー】スープ、煮込み料理

豚肉 の部位

おいしい豚肉の選び方

- (1) 淡いピンク色で、みずみずしい光沢がある
- (2) 脂肪は白色でツヤと粘りがある
- (3) 脂肪にしまりがないものは避ける



代表的な部位と特徴

①タン

コリコリとした食感と淡白な味わいで、栄養価も高いのが特徴です。
【おすすめメニュー】焼肉、唐揚げ、煮込み料理

②ネック

頬から首の部分で、「トントロ」とも呼ばれます。焼肉でも人気の部位です。
【おすすめメニュー】焼肉、炒めもの

③かた 子どもにおすすめ!

きめが粗く硬め。脂肪分が多少あり、角切りにして煮込むとよい味になります。
【おすすめメニュー】シチュー、カレー、ポークビーンズ

④かたロース

きめはやや粗く、硬めの肉質です。コクのある濃厚な味わいです。
【おすすめメニュー】カレー、焼き豚、しょうが焼き

⑤ロース

きめが細かく適度な脂肪で、ヒレと並ぶ最上部位です。外側の脂肪にうま味があります。
【おすすめメニュー】とんかつ、豚しゃぶ

⑥ヒレ

脂肪分が少なく、ビタミンB1が豊富。やわらかな部位です。
【おすすめメニュー】とんかつ、ソテー

⑦バラ(中バラ・外バラ)

シニアにおすすめ!
赤身と脂肪が層になっています。骨付きのものはスペアリブと呼ばれます。
【おすすめメニュー】カレー、豚しゃぶ、角煮

⑧モモ

脂肪分が少なく、きめ細かな肉質です。ヒレに次いでビタミンB1が多い部位です。
【おすすめメニュー】ソテー、焼き豚

⑨外モモ

牛肉の「ランプ」と「外モモ」にあたります。きめが粗い部位です。
【おすすめメニュー】煮込み料理

1日80グラムのお肉を食べて健康に!

元気で健康な体づくりを目指すには、バラエティ豊かなお肉を1日80グラム摂取するとよいといわれています。あわせて魚介類や卵、牛乳なども、まんべんなく取り入れることを心がけるといいですよ!

(80グラムの目安)

- ・牛かたロース…1~2枚
- ・牛ひき肉…ピンポン玉約2個分
- ・豚かた薄切り肉…2~3枚
- ・豚バラ薄切り肉…約3枚



岩手には
こんなにたくさんの
銘柄牛があるよ!

いわて牛!

岩手の黒毛和種「いわて牛」は、「前沢牛」をはじめ現在8銘柄を数えます。肥育されている牛たちは、岩手生まれ岩手育ちの割合が高く、出生のはっきりした安心でおいしい牛肉となっています。きめ細かくやわらかな肉質と豊かな風味が特徴。そのとろける味わいは、一度食べるとやみつきになるほどです。



「いわて牛」の定義



- (1) 岩手県産の和牛肉(黒毛和種に限る)の名称
- (2) 格付基準において、
 - ①肉質等級*「3」以上かつ、
 - ②歩留等級*「A」または「B」であるもの
- (3) 出生からと畜までの期間内において、
 - ①岩手県内における飼育期間が最長かつ、
 - ②最終飼育地が岩手県内であること

商標登録第 5029319号

いわての牛肉大図鑑

澄んだ空気ときれいな水、肥沃な大地——。本州で最も広い面積を持つ岩手県は、東北1位・全国5位(令和3年)の肉用牛の飼養頭数を誇ります。そんな岩手の銘柄牛をまとめてご紹介。



上記以外の
地域銘柄牛や個別銘柄牛も
基準を満たしていれば
いわて牛に含まれるよ!

*1:肉質等級とは「牛肉の色沢」「牛肉の細まりときめ」「脂肪の色沢と質」「脂肪交雑(脂肪の入り具合)」の4つを総合的に評価したランクのこと
*2:歩留等級とは「その牛からどのくらい良品となる牛肉が取れるのかを評価したランクのこと」

食べ比べて
自分だけの推し銘柄を
見つけてみよう!



いわて短角牛!

岩手は日本短角種の日本一の産地。しかし、その頭数は国内で流通する牛肉の1%以下で、大変希少な肉となっています。脂肪分が少なく、肉質は赤身が主体。うま味成分のアミノ酸が多く含まれていて、かむほどにおいしさが口いっぱいに広がります。高タンパクでヘルシーな牛肉として人気です。



「いわて短角牛」の定義



- (1) 岩手県産の和牛肉(日本短角種に限る)の名称
- (2) 格付基準において、肉質等級*「2」以上であるもの
- (3) 出生からと畜までの期間内において、
 - ①岩手県内における飼育期間が最長かつ、
 - ②最終飼育地が岩手県内であること

商標登録第 5029320号

「いわて牛」
「いわて短角牛」は
地域団体商標登録の
ブランドです

「地域団体商標」とは、地域のブランドを保護するとともに、地域経済の活性化の支援を目的に導入された制度です。特許庁の審査を通過した産品に与えられる商標で、これによって地元を代表するブランドであることが示されます。「いわて牛」と「いわて短角牛」も、地域団体商標に登録されています。

牛トレーサビリティ

「牛トレーサビリティ」とは国産牛肉の安全・安心のために導入された制度。牛が生まれてから店頭まで並ぶまでの履歴を追跡できるシステムです。ここでは**個体識別番号**と**ラベル表示**について説明します。

個体識別番号とは？

「国産牛」には、生まれた牛1頭ずつに「**個体識別番号**」がつけられています。これは生産から流通・小売にいたるまでの情報を管理するためのもので、専門店では**プライスカード**に直接記載したり、プライスカードと表示ボードの**称号**で表示しているケースもあります。一方スーパーなどでは、直接ラベルに表示しています。

個体識別番号はこんな風に表示されているよ

牛の耳標や牛肉の表示ラベルに記載されている個体識別番号から、インターネットを使って生産履歴を調べることができるよ。家畜改良センターでは「牛の個体識別情報検索サービス」というwebサイトを運営していて、誰でも閲覧することができるんだ。



牛の個体識別情報検索サービス…<https://www.id.nlbc.go.jp/top.html>

専門店の店内にかけられた国産牛肉個体識別番号表示板



豆知識

牛の管理者は、牛トレーサビリティ法に基づき、牛の両耳への耳標の装着や出生の届出等を行わなければなりません。牛の耳標には次のような項目が記載されています。

- 牛の情報…出生年月日/雄雌の別/母牛の個体識別番号
- 牛を管理したものの情報…管理者の氏名/飼養設備の所在地/飼養の開始年月日
- 牛のと殺・死亡の情報…と殺・死亡の年月日/と畜場の名称など

牛の両耳には個体識別番号が印字された耳標がついていて、取り外すことは禁止されています



消費期限と賞味期限

お店で包装された食肉には「**原産地**」や「**内容量**」「**保存方法**」などが表示されています。ここではおいしさを長く楽しむためのポイントとなる、「**消費期限**」と「**賞味期限**」の表示についてお話しします。

消費期限と賞味期限の違いについて

消費期限

定められた条件で保存されたとき、「加工年月日を含めてほしい5日以内で品質の劣化が見られる食品」に記載される表示です。お肉は生鮮食品のため、購入後はなるべく早く食べるのがおすすめです。
→つまり **この期間なら安全だと考えられる期限** のことだよ！

賞味期限

定められた条件で保存すれば、「期待された品質の保持が十分に可能である期間」を示すものです。牛・豚の部分肉、鶏の正肉、冷凍保存された食肉などに表示されます。賞味期限の場合、期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるということはありません。
→つまり **おいしく食べることができる期間** のことだよ！

精肉(部分肉)の期間表示一覧 冷蔵庫や冷凍庫でお肉を保存するときは、この表を参考にしな！

冷蔵の場合				冷凍の場合						
販売時の形態	保存温度	可食期間			販売時の形態	保存温度	可食期間			
		牛肉	豚肉	鶏肉			牛肉	豚肉	鶏肉	
肉塊	10°C	3日	3日	1日	肉塊	10°C	3日	3日	1日	
	4°C	6日	6日	4日		0°C	6日	5日	3日	
	0°C	7日	7日	6日			7日	6日	5日	
スライス	10°C	3日	3日	1日	スライス	10°C	2日	2日	-	
	4°C	6日	5日	4日		0°C	4°C	6日	5日	-
	0°C	7日	6日	6日			7日	6日	-	
ひき肉	10°C	2日	1日	1日	ひき肉	10°C	2日	1日	1日	
	4°C	3日	3日	2日		0°C	4°C	3日	3日	2日
	0°C	5日	5日	4日			5日	5日	4日	

れい ぞう ほ ぞん

冷蔵保存のコツ

お肉を購入して**数日以内**に食べるなら冷蔵保存がおすすめ。
冷蔵庫に入れる前に**ひと手間**かけることで、
鮮度もおいしさも格段に保ちやすくなります。
正しい冷蔵保存の3つのステップを紹介します。

1
ドリップ(肉汁)は
ふき取る

お肉から出た「ドリップ」と呼ばれる水気が残っていると、くさみがついたり味のなじみが悪くなったりと、おいしさが低下する原因になってしまいます。お肉を買ってきたら冷蔵庫に入れる前に、ペーパータオルなどで水気をふき取ってから保存しましょう。

2
空気に触れない
ようにする

お肉は空気に触れると酸化が進んで風味が落ちたり、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。買ったお肉はパックのまま冷蔵庫に入れるのではなく、取り出してラップで包み、さらに密閉できる保存袋などに入れると酸化防止になります。

3
冷蔵庫は5°C以下に
(できればチルドルームへ)

お肉の保存上限温度は5°Cです。そのため冷蔵庫内でも、できるだけ温度の低い場所で保管することが大切です。食品が凍る寸前の温度設定のチルドルームなら、鮮度がより長持ちします。お肉が熟成し、うま味が増すというメリットもあります。

朝の調理をより簡単に!

「下味保存」のススメ

お肉は下味をつけて冷蔵しておく、味がしっかりしみ込んで、驚くほどおいしくなります。忙しい朝の調理にも便利だから、ぜひやってみて!



れい どう ほ ぞん

冷凍保存のコツ

まとめ買いしたお肉は冷凍することで**長期保存が可能**に。
おいしさをキープしながら上手に冷凍すれば、
調理時間の短縮にもつながります。
ここでは覚えておくと便利な冷凍保存のコツをご紹介します。

1
1回で使いきる量に
小分けする

解凍したお肉を再冷凍すると風味が著しく低下するだけでなく、食中毒菌が増殖する原因にもつながります。使う分だけその都度解凍できるように、お肉は小分けして冷凍しましょう。1回で使い切る量に小分けすれば、解凍にも時間がかからないので便利です。

2
ブロック肉は
切り分けて冷凍する

大きなブロック肉は中心部まで凍結するのに時間がかかり、その間に変質が進みやすくなります。調理しやすい大きさに切り分けて冷凍すると保存性が格段にアップします。薄切りやひとロサイズなど、調理しやすい形状に切っておくのもポイントです。

3
冷凍したお肉は
半解凍で調理開始

お肉を完全に解凍してしまうと、おいしい肉汁が流出してしまいます。冷凍保存したお肉は一度冷蔵庫に移し、半解凍させた状態で調理すれば肉汁も逃しません。お肉を指で押して、まだ内部が少し凍っている状態が半解凍の目安となります。

おいしさをキープ!!

「加熱調理」のススメ

お肉は加熱などの下ごしらえをしてから冷凍すると、フレッシュなおいしさを保つことができます。特に鮮度の落ちやすい薄切り肉やひき肉は、加熱してから冷凍保存するのがおすすめです!



食中毒を予防しよう



食中毒は家庭の食事でも発生します。
原因となる菌やウイルスを発生させないためには、
どんなことに気をつけたらよいでしょう。

日常生活のなかで心がけたい**予防方法**をチェックしてみましょう。

食中毒予防の3原則

食肉に触れるときは必ず手を洗い、ほかの食品と分けて
包んで保存すること。さらに、チルドルームなどで低温
保存し、しっかり加熱処理してから食べましょう。



つけない
(清潔、洗浄)



ふやさない
(迅速・冷却)



やっつける
(加熱、殺菌)

家庭でのチェックポイント

1.食品の購入

- 消費期限など表示をチェック
- 肉は分けて包む
- 保冷剤(氷)を使用する
- できるだけ早く帰る

2.家庭での保存

- 冷蔵庫内は満タンにしない
- 肉は汁漏れしないように包む
- 冷蔵庫の設定温度は5℃以下
- 冷凍庫の設定温度は-15℃以下
- 扉の開閉はなるべく少なめに

3.下準備

- 手はこまめに洗う
- タオル・ふきんはいつも清潔に
- 肉や魚は生食するものと離す
- 肉や魚を切った包丁は洗って熱湯消毒する
- 包丁やふきんは洗って消毒する

4.調理

- 手をしっかり洗う
- 台所は清潔にしておく
- 十分に加熱をする(目安は中心温度が75℃で1分以上)
- レンジは均一に加熱されるようにする
- 調理を中断したら、食材はすぐに冷蔵庫へ

5.食事

- 食事の前に手を洗う
- 長時間食器に食事を放置しない
- 肉や魚は生食するものと離す
- 取り分けは清潔な食器を使う

6.残った食品

- まずはしっかり手を洗う
- 清潔な器具と容器で保存する
- 冷蔵しやすいように小分けにする
- 温め直しは十分に加熱する(目安は75℃以上)
- 長時間経ったりあやしいと感じたら捨てる

お肉の6つの働き



お肉はわたしたちの健康に欠かせない食材です。

育ち盛りの子どもはもちろん、パパママ世代の**生活習慣病予防**や、シニア世代の**健康維持**にも効果的です。

お肉には次のような働きがあります。

覚えておきたいお肉の効能 ~心も体も健康にしてくれるお肉のパワー~

筋力の低下を防ぐ

お肉に含まれるアミノ酸は加熱調理をしても壊れにくく、体内に効率的に取り入れることができるため、足腰の筋肉維持につながります。

貧血を予防

お肉のなかでも牛肉に多く含まれる鉄分は、吸収効果が20~30%と、植物性の鉄分に比べて2~5倍となっています。貧血予防に効果的です。

血圧上昇の抑制

お肉に含まれる「メチオニン」という必須アミノ酸は、血圧の上昇を抑える作用があります。また、ストレスを抑制する働きもあるといわれています。

脳卒中を防止

お肉の脂肪に含まれるコレステロールを適量摂取することで、血管が丈夫になるといわれています。これは脳卒中の防止につながります。

免疫力向上

動物性タンパク質は免疫力を高める効果があり、特にがん細胞などに対抗する細胞の働きがよくなるといわれています。

うつ病を予防

必須アミノ酸の「トリプトファン」が、幸せホルモン「セロトニン」をつくり出します。これはうつ病の予防につながります。

牛肉・豚肉を食べて健康に!

タンパク質と鉄分がたっぷりな牛肉

牛肉には良質なタンパク質と鉄分のほか、必須アミノ酸などスタミナアップ、体力増進に必要な栄養が豊富に含まれています。

赤身肉には、吸収されやすいヘム鉄やビタミンB12、亜鉛が多く含まれ、貧血や風邪予防、味覚障害の改善、成長促進に効果的です。

豚肉はビタミンB群の宝庫

豚肉にはビタミンB1、B2が特に多く含まれ、疲労回復やストレス緩和、風邪予防の効果が期待できます。



コレステロールを下げる働きがあるオレイン酸やステアリン酸のほか、皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富です。

材料(4人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉	400g
昆布	20cm四方
酒	120cc
好みの野菜	適宜
〈つけだれ〉	
ねぎのみじん切り	10cm
しょうがのすりおろし	1かけ
A しょうゆ、酢、めんつゆ(3倍濃縮)	各大さじ2
ごま油	小さじ2



豚しゃぶ

作り方

- つけだれをつくります。ボールにAを入れてよくまぜ合わせます。
- 大きめの鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立ったら酒を加えて煮立てます。
- Aのつけだれを等分に器に入れ、②の湯で好みの濃さに割ります。
- 肉、野菜を③に加えて加熱し、つけだれにつけていただきます。

ポイント

ねぎは疲労回復にピッタリ。
ねぎの代わりにけずり節やごま、
マヨネーズなどを加えてもOK。

煮豚



材料(4人分)

豚バラ肉(ブロック)	500g
しょうが(薄切り)	3枚
ねぎ	10cm
砂糖	35g
油	大さじ1と2/3
にんじん	150g
大根	200g
しょうゆ	大さじ2と1/3
A 水	1ℓ
酒	1/4カップ

ポイント

豚肉をゆでてから煮る
ことで余分な脂が抜
け、さっぱりした味わ
いに仕上がります。

作り方

- 豚肉は3cmの厚さに切ります。にんじんと大根はひと口大の乱切りにします。
- しょうが、ねぎ、Aの材料を入れた鍋に①の豚肉を入れて煮立てます。煮立ったら20分ゆでます。
- 肉を取り出して、ゆで汁をこします。
- 鍋に砂糖と油を入れ、茶色いカラメル状になるまで熱します。
- ③のゆで汁1カップを④に加えてカラメルを溶きます。
- ⑤に下ゆでした②の豚肉、にんじん、大根、残りのゆで汁としょうゆを加え、煮汁にとろみがつくまで煮込んだら完成です。

豚肉のレシピ

家計にやさしくスーパーで手軽に購入できる豚肉は、
どんな料理にも幅広く使える重宝なお肉。
ここでは「炒める」「ゆでる」「煮込む」の3つの調理法で、
おいしく簡単につくれるメニューをご紹介します。



材料(4人分)

豚バラ薄切り	150~200g
木綿豆腐	1丁
もやし	1/2袋
ニラ	1/2束
溶き卵	1個分
けずり節	1パック
ごま油	大さじ1/2
〈味つけ〉	
しょうゆ	大さじ1
A 和風だしの素	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々

作り方

- 豚肉とニラは4cmの長さに切ります。豆腐は表面の水気をふきます。
もやしはさっと水にさらして水気をきります。Aの材料をまぜ合わせておきます。
- フライパンにごま油を引いて中火で熱します。豚肉を広げて入れ、両面に焼き目がつくまで焼きます。
- 豆腐を大きめにちぎって加えます。木べらでまぜながら豆腐に焼き色がつくまで炒めます。
- もやしを加えてさっと炒め、Aを加えてまぜます。
- ニラを加えてさっと炒めてから、溶き卵を入れ半熟になるまでざっくりまぜます。
- 火を止めてけずり節を加え、ひとまぜして出来上がりです。

ポイント

しょうゆや和風だしで味つけをして、沖縄の伝統料理を和テイストに
仕上げました。豚肉は子どもが食べやすいように少し小さめにカットしましょう。

豚肉と豆腐の
チャンプル



作り方

- ①牛肉はひと口大に切り、すりおろしにんにくをすりこみます。野菜もひと口大に切ります。
- ②彩りを考えながら①の牛肉と野菜を串に刺し、薄く油を塗ります。
- ③グリルや焼き網で②の両面を焼き、塩・こしょうで味つけをします。好みにチリパウダーやカレー粉をふりかけて出来上がりです。

材料(4人分)

- 牛肉(ステーキ用).....400g
- にんにく.....1かけ
- ねぎ.....1本
- パプリカ(赤・黄).....各1/3個
- 玉ねぎ.....1個
- ミニトマト.....4個
- グリーンアスパラガス.....3~4本
- 油.....適量
- 塩、こしょう、チリパウダー、カレー粉など.....適量

ポイント

焼く前に油を塗ることのできるな焼き色がつき、脂溶性のビタミン吸収も促進します。

材料(4人分)

- 牛切り落とし肉.....300g
- 木綿豆腐.....1丁
- しらたき.....1袋
- 玉ねぎ.....1/2個
- ねぎ.....適宜
- 〈つゆ〉
- しょうゆ、酒.....各大さじ5
- A 砂糖、みりん.....各大さじ2
- だし汁.....1カップ

作り方

- ①豆腐は水気をきって8等分に切ります。しらたきは熱湯でひとゆでし、食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは8等分のくし切りにします。
- ②Aをまぜ合わせてつゆをつくりまします。
- ③鍋につゆを入れて強火で煮立て、牛肉をほぐしながら加えてひと煮立ちさせます。

肉豆腐



- ④豆腐、しらたきを加え、落としぶたをして煮立て、弱火にして10分ほど煮ます。
- ⑤玉ねぎを加えてさらに3~4分煮ます。
- ⑥器に盛り、好みできざみねぎを乗せて完成です。

ポイント

おすすめの部位は肩ロースやリブロースです。肉のうま味が溶け出した煮汁で具材を煮込みます。

牛肉のレシピ

パーティメニューから定番のおかずまで。いつもはちょっとぜいたくなイメージの牛肉を、手軽に美味しく味わうためのレシピ。お肉のうま味をたっぷり感じられる、選りすぐりの3品を紹介します。



材料(4人分)

- 牛切り落とし肉.....200~300g
- 玉ねぎ.....1個
- しめじ.....1パック
- ホールトマト(缶詰).....1/2缶(200g)
- 水.....1カップ
- バター.....15グラム
- 小麦粉.....15グラム
- 洋風スープの素(固形).....1個
- トマトケチャップ、ウスターソース、みそ.....各大さじ2
- パセリのみじん切り.....適量

作り方

- ①牛肉は小麦粉(分量外)を全体に薄くまぶします。玉ねぎは皮をむいて薄切りに、しめじは石づきを切ってほぐします。
- ②中火で温めたフライパンにバターを溶かし入れ、①を入れてバターが全体になじむまで炒めます。さらに小麦粉を加えて炒め合わせます。
- ③ホールトマト、水、洋風スープの素を加えて、アクを取りながら5分ほど火にかけます。
- ④トマトケチャップ、ウスターソース、みそを加えてとろみがつくまで煮込みます。
- ⑤器にごはん(分量外)を盛り、④をかけて仕上げにパセリを散らして完成です。

ポイント

子どもに人気のハヤシライスですが、かくし味にみそをプラスして和風仕立てにしています。大人も大好きな味に仕上げました。

牛肉ときのこの和風ハヤシライス