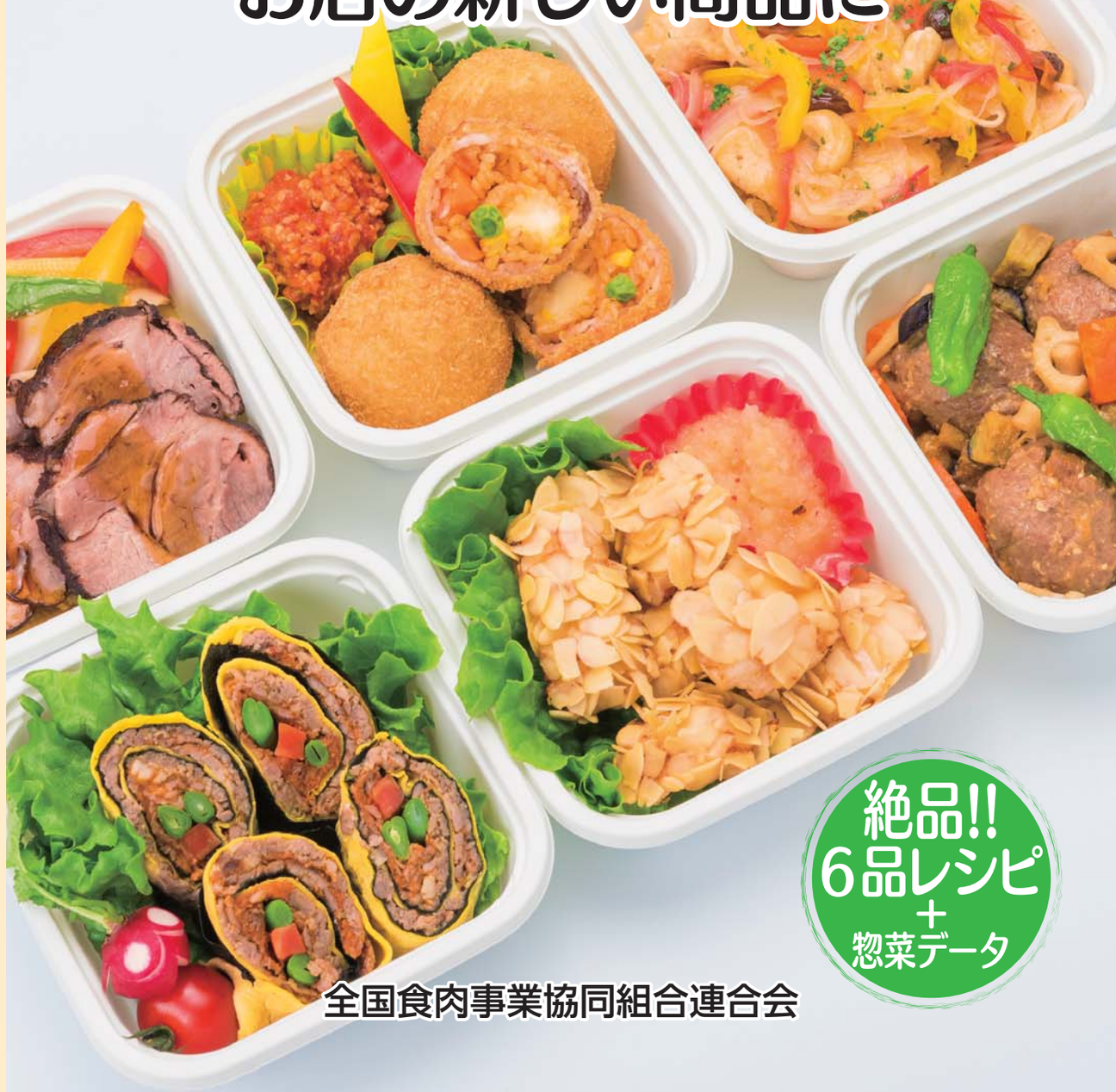
平成26年度　食肉小売機能高度化推進事業（小売機能高度化の推進）
発行者：全国食肉事業協同組合連合会
東京都港区赤坂6-13-16　http://www.ajmic.or.jp
後　援：農林水産省生産局／alic 独立行政法人 農畜産業振興機構

［無断複写・転載を禁じます］本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写・複製・転載することは、法律で認められた場合を除き禁じられていますので、その場合は、あらかじめ全国食肉事業協同組合連合会（TEL 03-3582-1241）あてに許諾を求めてください。

食肉販売店向け

国産食肉を使った 新お惣菜

お店の新しい商品に



絶品!! 6品レシピ＋惣菜データ

全国食肉事業協同組合連合会

ごあいさつ

平成26年度食肉小売機能高度化推進事業では、国産食肉（牛肉・豚肉・鶏肉）を組み合わせた新たな食肉惣菜を開発し、小売店による国産食肉の利用技術の向上・普及を図ることを目的として事業を推進して参りました。

この惣菜集は、今年で5回目となる「食肉惣菜創作発表会全国大会」において入賞された作品の中から6作品を選びました。

おいしさと栄養面はもちろんの事、幅広い年齢層の方々に喜ばれる「お肉屋さんのお惣菜」にと専門家の先生方により商品開発されています。

組合員の皆様には、この惣菜集を参考に、消費者の皆様に喜ばれる惣菜づくりに広く活用していただけるよう念願しております。

平成27年3月

全国食肉事業協同組合連合会
会長　河原　光雄

街で見かけたお惣菜コーナー

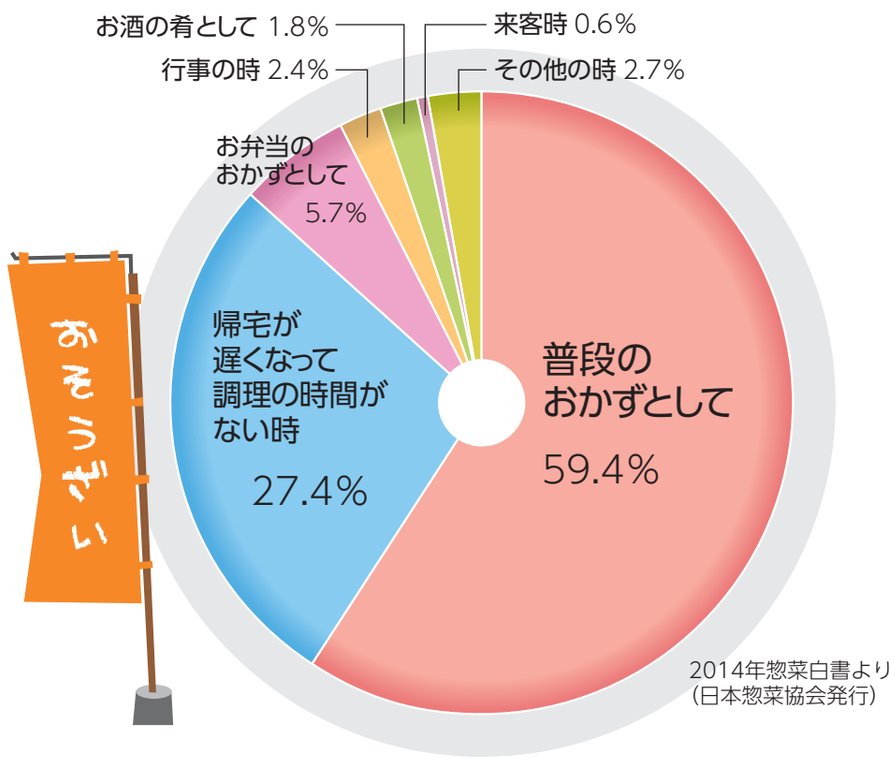
お客様が買いたい

お惣菜ベスト10

1位 家庭では作りづらい惣菜
2位 野菜が多く含まれた惣菜
3位 栄養バランスのとれた惣菜
4位 国産の食材のみを使用した惣菜
5位 添加物を使用していない惣菜
6位 できたてで温かい惣菜
7位 薄味な惣菜
8位 少量で複数の種類がセットされた惣菜
9位 魚の惣菜
10位 調理油にこだわった惣菜

お客様が便利に思う

お惣菜を利用するのはどんなとき



2014年惣菜白書より
（日本惣菜協会発行）

本冊子に紹介の料理作成について

学校法人食糧学院 東京調理製菓専門学校の講師が調理を行いました。

沢辺　進（教育部 調理実習課 西洋料理チーフ）
小貫潤也（教育部 調理実習課）

学校法人食糧学院 **東京調理製菓専門学校**

本学院は1939年、陸軍省・内務省・農林省等の関係省庁の国策により、食の専門指導者を養成する目的で設立。学術・技能に優れた専門教育によって数多くの人材を輩出している。

学校法人食糧学院 東京調理製菓専門学校
校長 **拓殖 末利**

【目次】作り方

P3 牛肉の海苔巻き

P5 玉こんの肉巻き

P7 紅茶チャーシュー

P9 肉巻き ライスコロッケ

P11 鶏肉の イタリアンマリネ

P13 鶏ささみとエビの アーモンド揚げ

※各レシピに表記された、エネルギー量・食塩相当量はすべて目安です。参考値としてご活用ください。

エネルギー量	食塩相当量	アレルゲン 表示義務のある特定原材料（7品目）に該当するアレルゲン。
2,349 kcal	4.1 g	小麦、卵

※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

牛バラ肉
牛ひき肉

牛肉の海苔巻き

材料

約1,000g

- 牛バラスライス …… 210g
- 牛ひき肉 …… 210g
- にんじん又は京人参… 105g
- インゲン …… 103g
- 長ねぎ …… 49g
- 海苔 …… 6g
- 卵 …… 176g
- サラダ油 …… 適宜
- ゴマ油 …… 適宜

Ⓐ
- 片栗粉 …… 13g
- しょうが …… 7g
- みそ又は塩麹……13g
- 酒……11g
- みりん…13g
- パン粉 …… 4g

Ⓑ
- コチジャン ……25g
- 片栗粉 …… 13g
- 酒……11g
- みりん ……13g

2種類の牛肉が
渦巻きのように巻かれた
お肉たっぷりの一品

作り方

調理時間
約40分

1. 薄焼き玉子を焼く。(目安：卵1½個で1枚)
2. ボールにひき肉、長ねぎのみじん切り、Ⓐ(しょうがはみじん切り)を入れてよく混ぜ、サラダ油、ごま油を入れてフライパンで火を通しておく。
3. 牛バラ肉にⒷをからめて火を通す。
4. 細く切ったにんじん、インゲンを茹で長さを揃えておく。
5. 海苔の上に①の薄焼き玉子をのせ②、③の順に敷き詰めて、④を配分良く芯にしてロール巻きにする。
6. もう一つのロール巻きは、薄焼き玉子の上に海苔をのせる。⑤と同じように具をのせて巻く。
7. ロール巻きを斜め切りにし、野菜を敷いたり、飾って容器に盛りつける。

※飾り野菜は手に入れやすいもので。
左ページ写真はプチトマト、ラディッシュ、グリーンカール。

卵(1½個)に対し片栗粉(小さじ1)を入れよく溶いて焼くと、破れにくくなります。

かんたん
アレンジ

ひき肉の太巻き

お寿司の太巻きのように、玉子焼きを中心にして、炒めたひき肉と海苔で巻きます。

作り方は、ひき肉とねぎのみじん切りを炒めます。中心には、玉子焼き、茹でたにんじん、インゲンを用意。海苔の上に順にのせて巻きます。海苔の端は2cmぐらい具をのせないで、卵白をぬって海苔がはがれないようにします。

ラップでくるんで切るとよりきれいに切れます。

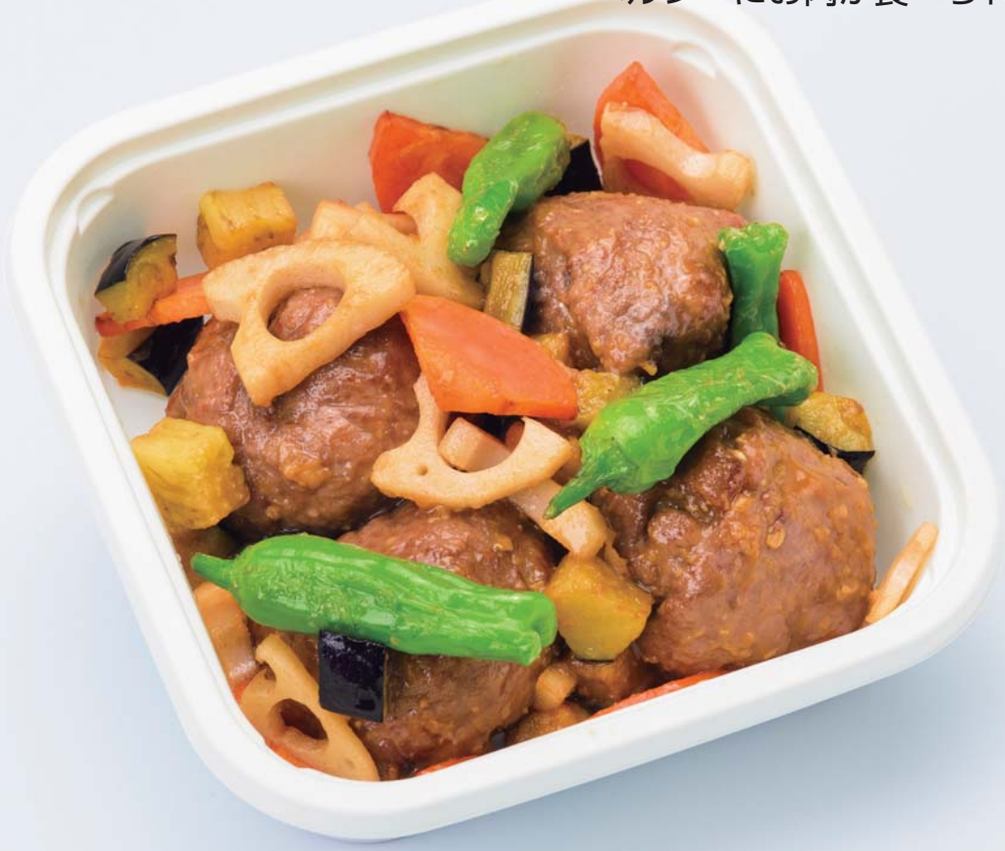
牛バラ肉

玉こんの肉巻き

エネルギー量	食塩相当量	アレルゲン 表示義務のある特定原材料（7品目）に該当するアレルゲン。
2,286 kcal	5.6 g	小麦

※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

牛肉で巻いた玉こんにゃくと
たっぷりの野菜
ヘルシーにお肉が食べられます



材料

約1,000g

	牛バラスライス	290g
	玉こんにゃく	156g
	なす	174g
	レンコン	116g
	にんじん	87g
	ししとう	35g
	片栗粉	10g
	小麦粉	10g
	揚げ油	適量
	塩	適宜
A	しょうゆ	10g
A	酒	9g
B	みそ	29g
B	砂糖	15g
B	水	15g

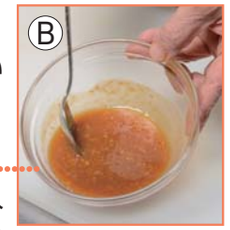
作り方

調理時間 約35分

1 玉こんにゃくは、塩少々を加えて手でよくもみ、さっと水洗いし熱湯で3〜4分茹でて、ザルに上げ、ペーパータオルで水けを拭く。
ボールに調味料Ⓐを入れ、玉こんにゃくを入れ手でよくもみ込む。

2 レンコン、にんじんは3㎜厚さのいちょう切り、なすはサイコロ切り、ししとうは竹串で穴をあけておく。

3 タレを作る。ボールに調味料Ⓑを入れて混ぜ、レンジで1分加熱しさらに混ぜ合わせる。



4 バットに小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせる。

5 まな板に牛肉を縦長に広げて、手前に玉こんにゃく1個をのせ手前から巻く。残りも同様に巻いたら④の粉をまぶし、軽くにぎってなじませる。

牛肉は、「肉たたき(平型)」でたたいておくと巻きやすい。

6 鍋に油を熱し、②の野菜を油通しし、ザルに上げておく。次に肉を入れこんがり色づいたら油を切る。

野菜は固いものから順に油に入れていく。

7 鍋の油をあけ、野菜、肉を戻し③のタレを入れ、全体に味をからませる。

かんたんアレンジ

普通のこんにゃくも切り方、巻き方を工夫すれば……

普通のこんにゃくをサイコロ状の一口サイズに切り牛肉を巻いて作る(写真左)。こんにゃくを拍子木切りにし、牛肉を巻き付けてフライパンで焼いて作る(写真右)。

こんな失敗を避ける

玉こんにゃくを牛肉で巻いて、油で揚げますが、こんにゃくが冷たいと、こんにゃくに接した内側の牛肉に火が通りにくくなります。しっかり火を通しましょう。

エネルギー量	食塩相当量	アレルゲン 表示義務のある特定原材料（7品目）に該当するアレルゲン。
618 kcal	15.3 g	—

※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

豚肩ロース

紅茶チャーシュー

豚肉を紅茶で茹でた
とても柔らかなチャーシュー
野菜にもタレをかければ
感激のおいしさ

材料

約**1,000**g

- 豚肩ロース …… 390g
- 紅茶葉（ティーパック） …… 6g（3袋）
- 長ねぎ …… 97g
- しょうが …… 16g
- 八角 …… 0.6g
- サラダ油 …… 適宜
- 片栗粉 …… 12g

Ⓐ
- しょうゆ …… 101g
- 酒 …… 65g
- みりん …… 39g
- 酢 …… 32g
- 砂糖 …… 35g
- 塩 …… 0.6g

【添え野菜】
- ピーマン …… 19g
- パプリカ（赤、黄）…各26g
- 玉ねぎ …… 49g
- かぶ …… 45g
- ヤングコーン…… 32g

作り方

調理時間
約**2**時間
（内煮込み1時間30分）

1. 肉を糸でぐるぐる巻き、フライパンで焼き色をつける。

2. たっぷりの水に①の肉を入れ、紅茶葉、しょうが、長ねぎを入れて茹でる。（茹で時間：1時間30分～2時間）

3. 茹でた肉を取り出し、合わせた調味料Ⓐとしょうが、八角、②の肉の茹で汁（70cc）で肉を煮込む。

4. 野菜を一口大にカットし、フライパンで焼き色をつける。

5. 肉に味が染みたら取り出し、糸を取りスライスする。

6. ③の残った煮汁に片栗粉でとろみをつけタレを作る。
スライスした肉と野菜にタレをからませ盛りつける。

かんたんアレンジ

余ったチャーシューは細かく刻んでチャーハンにしたら GOOD！

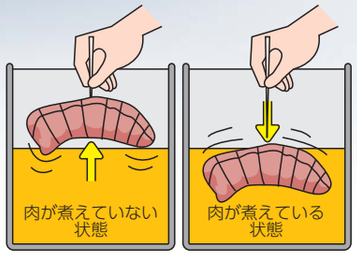
販売のワンポイント

煮込んだ肉はとてもやわらかく仕上がるため形がくずれる場合があります。盛りつけの際はできるだけ肉を厚くカットし、ボリューム感を出すことをおすすめします。

これで失敗を避ける

豚肉が柔らかく煮えたかの判断

作り方❷の豚肉に竹串を刺して、竹串をそのまま持ち上げます。竹串に豚肉が付いてくるのは、まだ柔らかく煮えていません（左）。豚肉がするりと落ちてしまえば柔らかく煮えた証拠（右）。



豚ロース
豚ひき肉

エネルギー量	食塩相当量	アレルゲン 表示義務のある特定原材料（7品目）に該当するアレルゲン。
2,361 kcal	6.2 g	小麦、卵、乳

※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

肉巻きライスコロッケ
ひき肉トマトソース添え

ライスの中心にはチーズ
さらにライスの外側を豚肉で巻く
手間を惜しまぬ調理に感動です

販売のワンポイント

二等分に切り、断面を見せて盛りつけましょう。その際、ミックスベジタブルの粒（グリーンピースやコーン）を切った断面に軽く押し添えると彩りがよくなり、さらにおいしそうに見えるでしょう。

かんたんアレンジ

ライスの具は、
お店独自のアイデアで！

ライスに、色々な具材を加えたり、味をつけることでバリエーションが広がります。季節や行事などに合わせて変化をつけてもよいでしょう。

〈例〉
- サフランライス ＋ 干しぶどう
- ドライカレー ＋ ミックスベジタブル
- 玉子チャーハン、高菜チャーハン、野沢菜チャーハン
- 炊き込みごはん（タケノコやキノコ）など

材料

約1,000g

【ライスコロッケ】
- 豚ロース薄切り（厚さ1mm）… 190g
- モッツアレラチーズ …… 66g
- バター …… 6g
- 玉ねぎ …… 26g
- ベーコン …… 11g
- 冷凍ミックスベジタブル …… 18g
- 冷ごはん …… 121g
- ケチャップ …… 39g
- 塩、こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 13g
- パン粉 …… 53g
- 粉チーズ …… 32g
- 卵 …… 32g
- 揚げ油 …… 適量

【ひき肉トマトソース】
- 豚ひき肉 …… 53g
- カットトマト缶 …… 171g
- 玉ねぎ …… 53g
- にんにく …… 3g
- コンソメ …… 3g
- 赤唐辛子 …… 0.2g
- ローリエ …… 0.1g
- オリーブオイル …… 6g
- 料理酒 …… 16g
- 塩、こしょう …… 少々

【添え野菜】
- パプリカ（赤、黄）… 各11g
- グリーンカール …… 5g

作り方

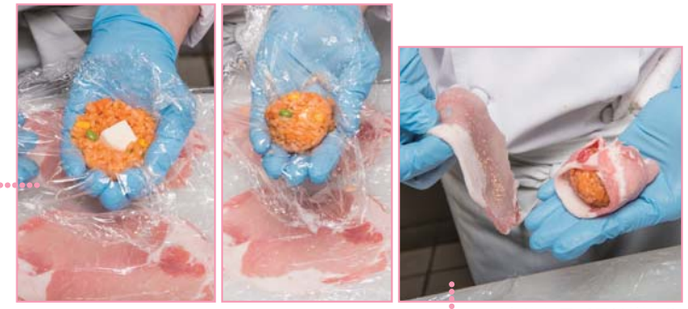
調理時間 約45分

1 **【ライスコロッケ】**
豚肉に塩、こしょうをし、ベーコン、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

2 フライパンにバターを入れて、ベーコン、玉ねぎ、ミックスベジタブルを入れて炒め、ケチャップ、塩、こしょうを加える。

3 ②にレンジで温めた冷ごはんを加えて混ぜ合わせ、バットに広げて冷ましておく。

4 ③を1つを約40gにし、カットしたモッツアレラチーズ（1つが約4.5g）を中心に入れて、ラップを使って丸める。



▲丸めたライスは崩れやすいので、豚肉を巻く時は手のひらで巻くと崩れにくい。巻き終わったら全体をもう一度ぐっと握る。

5 ④を1個に対し、2枚の豚肉を使って巻いていく。

6 ⑤に小麦粉→卵液→パン粉（粉チーズを混ぜたもの）の順につけ、170～180℃の油でカリッと揚げる。

7 **【ひき肉トマトソース】**
フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて炒め、ひき肉、カットトマト缶、料理酒、赤唐辛子、ローリエを入れ、煮込む。

8 ⑦にコンソメ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。

9 盛りつける。ソースはソースケースに別添えし、添え野菜で彩る。

これで失敗を避ける

豚ロースの薄切り肉は、ライスに包む前にたたいておくと包みやすくなります。

エネルギー量	食塩相当量	アレルゲン 表示義務のある特定原材料（7品目）に該当するアレルゲン。
1,245 kcal	1.4 g	小麦

※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

鶏むね肉

鶏肉のイタリアンマリネ

材料

約1,000g

鶏むね肉 …… 340g
玉ねぎ …… 171g
パプリカ（赤、黄）…… 各64g
干しレーズン …… 26g
カシューナッツ …… 26g
プチトマト …… 69g
パセリ …… 4g
オリーブオイル …… 41g
酢 …… 77g
はちみつ …… 12g
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉 …… 17g
水 …… 86g

鶏肉とカラフル野菜が目にも楽しく
カシューナッツ、干しレーズンも入って
おつまみにもぴったり！

販売のワンポイント

マリネなので、冷めてもおいしくいただけることをアピールしてはいかがでしょうか。お父さんの晩酌にも相性抜群です。

かんたんアレンジ

切り方、トッピングを変える。

当レシピではパプリカをスライス状・縦に細くカットしましたが、1cmほどの角切りにしてもよいでしょう。お肉との食感も合うのでおいしくいただけます（写真右）。
また、干しレーズン、カシューナッツの代わりに枝豆を散らすと涼しげです。

作り方

調理時間 約30分

1. 干しレーズンはぬるま湯で戻し、水分をしぼっておく。
2. パプリカは薄くスライス。プチトマトを4分割する、パセリはみじん切りにする。
3. 玉ねぎを薄くスライスし、オリーブオイルで炒める。
4. 玉ねぎが半量になったらパプリカを加え、塩、こしょう、水を加え蒸し煮にする。
5. 水分が少なくなったら、レーズン、カシューナッツ、プチトマトを加え混ぜる。
6. 酢とはちみつを加え、よく混ぜて火を消す。パセリをちらす。
7. 鶏むね肉をそぎ切りにし、塩、こしょうをして、軽く小麦粉をまぶし唐揚げにする。
8. バットに唐揚げを並べ、熱いうちに⑥を汁ごとたっぷりとかける。冷めたら容器に盛りつける。

さらに美味しく裏ワザ

作りたてはもちろん美味しいですが、一日置く事で味が染み込んでさらに美味しさアップ！

エネルギー量	食塩相当量	アレルゲン 表示義務のある特定原材料（7品目）に該当するアレルゲン。
1,765 kcal	5.3 g	エビ、小麦、卵

※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

鶏ささみ

鶏ささみとエビのアーモンド揚げ
りんごソース添え

鶏ささみとエビのすり身を
アーモンドのころもで揚げ、りんごソースでいただく
味のハーモニー誕生！

販売のワンポイント

未知の味は試食から―

鶏のささみを使った惣菜としてはオリジナル性の高い商品です。食べた経験のない方がほとんどだと思われるので、お客様に試食いただく機会を設けてはいかがでしょうか。

かんたんアレンジ

ころもを変える。

ササミでエビのネタをはさんで、アーモンドの代わりにパン粉付けしても美味しくできます。

さらにおいしく裏ワザ

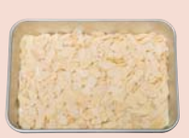
エビの食感に差をつける。

エビを叩いたら、卵白入れる前に塩を入れよく音がする様に混ぜるとコシが出てプリッと感がでます。

材料

約1,000g

- 鶏ささみ …… 270g
- エビ …… 137g
- アーモンドスライス…… 68g
- 小麦粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……51g
- Ⓐ 卵白 …… 14g
- Ⓐ 酒 ……3g
- Ⓐ 塩 …… 0.7g
- Ⓐ こしょう …… 0.2g



【りんごソース】

- りんご …… 273g
- レモン ……31g
- はちみつ ……14g
- 塩 …… 4g
- サラダ油 …… 6g

作り方

調理時間 約40分

1. 鶏ささみは脇から切れ目を入れて開く。

2. エビは殻と背わたを取り、塩水で洗う。ペーパータオルで水分を取り包丁でたたいて粗みじん切りにする。

3. ②とⒶをよく混ぜる。

4. 開いたささみの片面に③をぬる。

5. ④を一口サイズに切り、エビを塗った部分にアーモンドスライスをつける。

6. 160℃の油で、アーモンドがきつね色になるまで揚げる。

7. **【りんごソース】**
りんごは皮をむき、すりおろす。鍋にはちみつ、塩、サラダ油を入れ、汁がやや少なくなる程度に混ぜながら煮つめる。

8. りんごの皮のみじん切りとレモン汁を加える。

※飾り野菜にグリーンカールを使用（左ページ写真）。

ひと手間かけた「りんごソース」

りんごを皮ごとすりおろすと濁ったピンク色になります。皮をむいてからすりおろし、後で皮のみじん切りを混ぜると、つぶつぶの赤があざやかなアクセントに！