

平成27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 / Clic 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。





ごあいさつ

平成27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6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。

日本人の食生活は、この50年余りで大きく変化しています。 高齢化が進む中で、国民の健康への関心は益々高まってお り、食肉は年代問わず重要な栄養と考えられています。

こうして食肉の消費量が順調に増加していく中、持ち帰り 惣菜などにおける消費も増え、食肉惣菜を開発していくこの 取り組みは今後も長く続けていきたいと考えております。

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28年3月

全国食肉事業協同組合連合会 会 長 河原 光雄





|薫香をまとわせて

スモークチキンとスモークエック

【目次】

P3

イタリアンの自由な発想

牛SUKIのパスタフリット

|組み合わせの妙を楽しむ

牛もも肉のアボカド巻き

P5

|脂の旨さを封じ込め

豚肉のミルフィーユと梅マヨネーズソース



骨付き鶏ミンチの牛肉巻き

「かわいい、を形に

煮っころ詰め





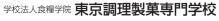






本学院は1939年、陸軍省・内務省・農林省等 の関係省庁の国策により、食の専門指導者を 養成する目的で設立。学術·技能に優れた専門教育によって数多くの人材を輩出している。

学校法人食糧学院 東京調理製菓専門学校 校長 柘植 末利





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。

小貫 潤也 (教育部 調理実習課) 武田 旭由 (教育部 調理実習課)





スモークチキンとスモークエッグ

桜の木のチップで香り高くスモークした鶏肉と卵。 パンと一緒に食べても、 また、おつまみとしてもぴったりです。

エネルギー量2,050kcal食塩相当量20.5g※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

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

材 料

約1,000g

鶏もも肉 ………680g

9月 ····· 170g 塩 ···· 18g コショウ ···· 0.01g サラダ油 ··· 30g

付合わせ

粒マスタード …… 50g グリーンカール…… 50g

桜の木チップ …… 110g ざらめ …………40g

※桜の木チップとざらめは、 材料1,000gには含めていません。



作り方

調理時間約60分

- 塩、コショウした鶏もも肉を、サラ ダ油をひいたフライパンで中まで 火が通るように焼く(写真1)。
- 2 ゆで卵を作り、殻をむく。
- 3 燻製鍋にアルミホイルを敷き、その上にチップとざらめをのせる(写真2)。網の上に皮が上になるように鶏肉を置き、ゆで卵も置いてふたをする。5~6分ぐらい燻製にする。(写真3)
- ◆ できた燻製は、1cmの幅に切る。
- ⑤ 粒マスタードをミニカップに入れ、グリーンカールを添えてスモークチキンとスモークエッグを盛りつける。

[鶏肉に火を通す二つの方法]

上記●で紹介した、鶏もも肉をフライパンで焼いてからスモークする方法は、皮がパリッと香ばしく出来上がります。もう一つは鍋の熱湯で鶏肉をゆでてからスモークする方法。こちらは皮がソフトでなめらかに仕上がります。







[販売のポイント] 燻製は、煙がでるので一般家庭では作りにくいものです。その分、お惣菜店では魅力的な一品になります。「自家製スモークチキン」のショーカードなどでアピールを!

[調理の注意点] 燻製作りは、他の食材へ香りが移ることがあります。換気がととのった場所で作りましょう。



牛SUKIのパスタフリット

パリパリの皮の中に、すき焼きのおいしさを包みました。 かわいい餃子の中には、春菊の風味と、 しらたきの食感を楽しめる牛すき焼きが入っています。

エネルギー量	1,850kcal	
食塩相当量	6.4g	
※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。		
アレルゲン	小麦粉	
※表示義務のある特定原材料(7)	品目) (こ	

※表示義務のある特定原材料(/品目)に 該当するアレルゲン



約1,000g 材料 牛切り落とし ……… 170g 醤油 ……… 15g 砂糖 ·······5g 豚ひき肉 ………110g 春菊(葉のみ使用) …… 50g 醤油 ······ 30g 長ネギ …… 50g 洒 20g しめじ 50g B みりん 10g しらたき 30g 餃子の皮 ······ 160g /xk 40g 片栗粉 ……… 10g 小麦粉 ······ 30g サラダ油 (牛肉炒め用) · · · 15g 付合わせ パプリカ(赤、黄) ····· 90g レタス 50g

作り方

調理時間約50分

- 春菊は1~1.5センチに、長ネギは 斜め薄切りに、しめじは根元を 切り落とし、ほぐして1~1.5セ ンチに、しらたきは2~3センチ の長さに切る。
- 2 牛肉は1.5~2センチ位に切り、調味料Aで下味をつける。
- 3 フライパンを熱し、サラダ油で下 味のついた牛肉を炒める(写真 1)。いったん取り出す。
- ◆ 豚ひき肉に調味料Bを加え、火にかける。長ネギ、しめじ、しらたきを加える。牛肉と合わせ、春菊を加える(写真2)。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- 6 トレーに広げて粗熱をとる。
- **⑦** 餃子の皮で⑥を包み(写真3)、水溶き小麦粉で周りをとめる(写真4)。
- 3 170℃の油で、きつね色に揚げる (写真5)。
- ∮ 付合わせの野菜と盛りつける。











[アレンジのススメ] ■餃子の具の春菊、長ネギの代わりに、タマネギでも代替えできます。季節や購入 価格などを考慮してアレンジしてください。

■**⑤**の片栗粉の水は少なめに。水っぽくなるのを防げます。また、片栗粉の代わりに、じゃがいもをすりおろして使うこともおすすめです。





牛もも肉のアボカド巻き

牛もも肉でアボカドを包むことで、 しっかりとした食感の牛もも肉の中から、 とろけたチーズとアボカドがあふれ出します。

エネルギー量2,160kcal食塩相当量7.7g※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

アレルゲン 小麦粉、卵、乳 ※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

約1,000g 材料 牛もも肉 ………320g ソース タマネギ ………… 25g アボカド190g ケチャップ 70g ミニトマト ………… 45g レモンのしぼり汁 …… 8g タバスコ ………… 0.1g スライスチーズ …… 40g 塩 ……… 3g |小麦粉 ………30g |ローズマリー (乾燥) ······· 10g パセリ ……… 10g

作り方

調理時間約40分

- アボカドは8等分のくし形に切り、 皮をむく。ミニトマトは半分に切り、スライスチーズは4等分する (写真1)。
- **2** スライスした牛もも肉を広げ、塩、 コショウをふり下味をつける。
- ②の牛肉にアボカド、スライス チーズ、半分に切ったミニトマト 3つを重ねて巻く(写真2)。
- ④ ローズマリーをパン粉と同じ大きさにきざんで、パン粉と混ぜる(写真3)。
- ⑤ ③の巻いた肉に、小麦粉をまぶし、溶き卵、④のローズマリーを混ぜたパン粉をつけ(写真4)、170℃の油で揚げる(写真5)。
- **⑦** ⑤を斜めに切って、ミニカップに入れたソース、パセリと盛りつける。







[調理のコツ]ローズマリーは、和風料理にはほとんど使われませんが、西洋料理には生や乾燥したものが使われます。さわやかな風味とほろ苦さで、料理のおいしさをひきたてます。

[アレンジのススメ] 牛肉を豚肉に代えてもおいしく出来上がります。また、アボカドの代わりにパイナップル・梨・柿なども使えます。切った断面を見せてお客さまにアピールしましょう。



豚肉のミルフィーユと梅マヨネーズソース

豚肉をミルフィーユ状にしたことで 見た目もユニーク、 味も食感も楽しめます。

エネルギー量	3,680kcal	
食塩相当量	4.9g	
※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。		
アレルゲン	小麦粉、卵	
※表示義務のある特定原材料 該当するアレルゲン	斗(7品目)に	



約1,000g 材料 豚バラ肉 …………… 560g 梅マヨネーズソース カリカリ梅 …… 10g レンコン 30g マヨネーズ 50g のり 3g 梅肉 ······ 10g 大葉 ······ 10g 梅肉 ······ 6g コショウ0.01g M130g 小麦粉 ……… 25g 付合わせ パン粉 ……………… 60g 白ネギ ……… 25g サラダ油 ······ 適量 (料理に吸収される油の量50g) かいわれ大根…… 10g みょうが ……… 20g

作り方

調理時間約60分

- 豚バラ肉にコショウを軽くふる。
- ② レンコンは皮をむき、1~2ミリの 厚さに切って酢水につけてアクを とる。
- ③ 豚バラ肉の間に、各々肉の幅に合わせてレンコン、大葉と梅肉、のりを(図1)の順に重ねる。
- **4** ③を4等分(7センチ位)に切り分け、形を整える(写真2)。
- ⑤ 小麦粉を薄くまぶして、溶き卵に くぐらせ、パン粉をつけ170℃の 油で揚げる(写真3)。
- 白ネギは白髪ネギにする。かい われ大根は半分に切り、みょうが は千切りにする。
- 3 揚げた肉を半分に切り、容器に 断面が見えるように盛りつける。 ⑦の付合わせとソースを添えて 出来上がり。







[アレンジのススメ]豚バラ肉の間にはさむ野菜は、レンジで加熱した白菜、キャベツ、なす(皮を4カ所ほどむいて5ミリの輪切り)など。味付けや風味には、粒マスタード、みそ、コチジャン、キムチの素など。はさむものが多く厚くなると火が通りにくくなるので注意。

a





インパクトのあるお肉をガツンと味わえる ボリューム満点の料理です。

エネルギー量1,620kcal食塩相当量12.7g※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。

小麦粉、卵

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

約1,000g 材料 手羽中 ……… 200g 塩 ······5g ー 白コショウ ……… 0.01g 鶏ミンチ …………… 270g 牛ロース …………… 110g |塩 ………1g |コショウ ………0.01g 長芋 ····· 45g うずらの卵 ……… 80g 醤油 ······ 30g 小麦粉 ······ 20g 砂糖 ············ 15g C(ソース) みりん …………… 15g ケチャップ ……… 15g |水 ······ 45g 付合わせ ミニトマト ……… 60g ブロッコリー ……… 80g

作り方

調理時間約60分

- 手羽中を骨と肉に分けて、骨はゆでてきれいに掃除しておく。
- 2 手羽中の肉はきざみ、鶏ミンチ、 すりおろした長芋、調味料Aと混 ぜる(写真1)。
- ラップを敷いた上に牛ロース肉を 広げ、調味料Bの塩、コショウを 軽くふりかける。
- ④ ③の牛肉に②の鶏肉を丸くのせ、 うずらの卵を入れる(写真2)。骨 を差し込んで、ラップで丸めなが ら形を整える(写真3)。
- ④ ④に小麦粉をまぶしてからフライパンで焼き、表面に焼き色をつける(写真4)。
- 6 160℃のオーブンで8分程焼いて 中まで火を通す(写真5)。
- ③ 焼き上がった骨付き肉に⑦のソースをはけで塗り(写真6)、ミニトマトとゆがいたブロッコリーを添える。













[切り方のコツ] 出来上がった牛肉巻きを切るときは、斜め切りにすると両面の切り口を上向きにでき、華やかな盛りつけができます。







煮っころ詰め

懐かしい和風の味を油揚げに詰めました。 お弁当のおかずにも最適。

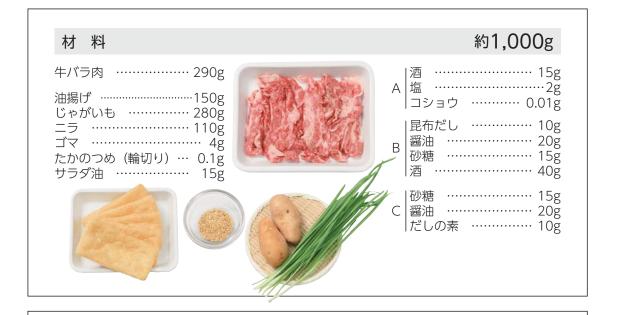
エネルギー量	2,650kcal	
食塩相当量	8.5g	
※エネルギー量、食塩相当量は約1,000gあたり。		

小麦粉

※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

アレルゲン





作り方

調理時間約40分

- 1~2センチに切った牛バラ肉に 調味料Aをまぶして下味をつける。
- 3 鍋のお湯(200cc)の中に調味料B、油抜きをした油揚げを入れ、 煮ながら味をつける(写真1)。
- 3 二ラは、飾りひも用に油揚げ個数分の葉を抜き取って、さっとゆでる(写真2)。残りは1.5センチに切る。
- ④ じゃがいもは皮のまま15~20分 ゆでる。熱いうちに皮をむき、冷 めたら1センチの角切りにする (写真3)。
- サラダ油をひいて、①の肉とたかのつめを炒め、④のじゃがいもを入れ、調味料Cを入れる。最後に切ったニラを混ぜ合わせ具を作る(写真4)。
- ⑥ ②の油揚げの切り□を%ほど折り返し(写真5)、⑤の具を詰める。
- **⑦** 具を詰めた油揚げを、ゆでたニラでしばり (写真6)、ゴマをふりかけて出来上がり。



[アレンジのススメ]油揚げは、中に詰める具から少々水分が出ても、その水分を吸ってくれるので重宝です。油揚げを容器代わりに、煮物・あんかけ・うま煮などを詰めてみてはいかがでしょうか。