お肉販売店向けの食肉総菜マニュアル

全国食肉事業協同組合連合会

ご挨拶

平成28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7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こと、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。

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29年3月

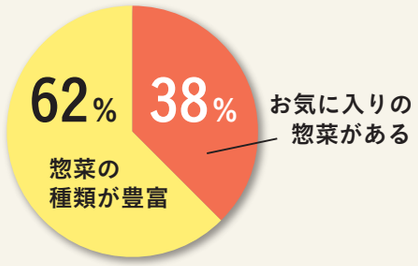
全国食肉事業協同組合連合会

会長　河原　光雄

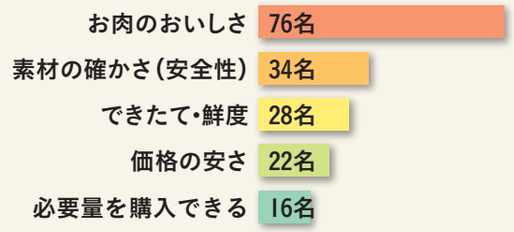
食肉惣菜アンケート結果のご紹介

実施時期：平成28年10～11月　対象者：食肉惣菜創作発表会の地方大会出場者（道府県合計回答数162名）

Q 惣菜を販売しているお店を選ぶポイントはどちらですか？



Q お肉屋さんに一番期待することはなんですか？（複数回答）



Q お肉屋さんを選ぶポイント、ひいきにしている理由を教えてください。

おいしさ

- おいしくて価格が安い（女性30代）
- 品質がよく、おいしい（男性50代）

お気に入りの惣菜

- コロッケのおいしいお店（女性10代）
- その場で食べることもできて、価格も安くて便利（女性10代）
- にんにく風味のからあげがジューシーでおいしい（女性50代）
- ステーキの付合せなど副菜に使えるメニューがあって便利（女性50代）

肉の要望への対応

- 品揃えが豊富で、注文ができる（男性10代）
- 厚みや部位など、要望に応えてもらえる（女性40代）
- お肉の質、種類が豊富。料理に合わせて選べる（女性60代）
- とてもていねいに切って包んでくれる（女性50代）
- 人間性、信用、安心安全なお肉の提供です（女性60代）

会話

- 店員さんとよく話せて安心できる（女性20代）
- ちょっとした質問に答えてもらえる、聞きやすい（女性30代）
- 部位に合った料理の仕方など、話しながら購入できる（女性50代）

平成28年度 食肉惣菜創作発表会 概要
［主　催］全国食肉事業協同組合連合会、道府県食肉事業協同組合・連合会
［後　援］農林水産省生産局、独立行政法人農畜産業振興機構
［開催日］平成28年12月3日（土）

鶏肉の惣菜

鶏もも　ほっと煮

◆カロリーの低い、しめじ、いんげんとの組み合わせで女性客にアピール！
◆大人にも子どもにも喜ばれる味です。
◆香味野菜を使って食欲をそそる味に。
◆鶏肉の人気部位を上手に活用して、販売効果アップ。

カロリー（1パック分）	494kcal
食塩相当量（1パック分）	1.6g
調理所要時間（材料を切る時間を含む）	40分

アレルゲン（7品目）
小麦（オイスターソースに含まれる）

材料　8パック分

鶏もも肉 … 1600g

しめじ … 2パック
いんげん … 6本
生姜 … 40g
にんにく … 3片
長ねぎ … 100g（1/2本）
ごま油 … 大さじ4

A
- 酒 … 大さじ5
- 鶏がらスープ（顆粒を溶いたもの）… 2と1/2カップ
- オイスターソース … 大さじ3
- 塩 … 小さじ2/3
- こしょう … 少々

作り方

切る

①生姜、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。
鶏肉は大きめの一口大に切り、塩こしょう（分量外）をする。
いんげんは塩を加えた熱湯でゆで、3cmの長さに切る。

焼く

②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目から先に焼いて両面に焼き色をつけ、取り出す。

煮る

③鍋で生姜、にんにく、長ねぎを炒め、Aを加える。
煮立ったら鶏肉を入れてふたをし、弱火で煮る。
煮汁が半分になったら、ほぐしたしめじといんげんを加えて煮る。

鶏肉の惣菜

ベーコン巻きチキンハンバーグ

◆やわらかく、ふっくらと仕上げるので、子ども・ご年配におすすめ！
来客にもぴったり。

◆余り肉や残り肉を、見栄えよく加工して販売できます。

◆ミニトマトをオリーブに替えると、大人向けの味に。
くるみやアーモンドに替えると、子ども向けになります。

カロリー（1パック分）	266kcal
食塩相当量（1パック分）	0.9g
調理所要時間（材料を切る時間を含む）	30分

アレルゲン（7品目）
小麦

材料

8パック分

鶏ひき肉（余った部位をひいたものなど）… 1200g

- ベーコン … 16枚
- にんにく … 3片
- 玉ねぎ … 100g
- パセリ … 3〜4枝
- 卵 … 2個
- パン粉 … 1/2カップ
- 塩 … 小さじ2/3
- こしょう … 少々
- ミニトマト … 16個
- サラダ油 … 大さじ3
- A
  - 鶏がらスープ（顆粒を溶いたもの）… 1/2カップ
  - 酒 … 1/4カップ
  - みりん … 1/4カップ
  - 塩 … 小さじ1/3
  - 生姜（すりおろし）… 10g
- 片栗粉 … 小さじ1
- 水 … 小さじ2〜3

作り方

切る

①にんにく、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。

種をつくる

②ボウルに鶏ひき肉、①、卵、パン粉、塩、こしょうを合わせてよく混ぜる。16等分にして厚みのあるハンバーグ状に丸くする。
ベーコンで巻き、爪楊枝でとめ、中央にミニトマトを埋める。

爪楊枝は、縫うように横にとめる。

焼く

③油を熱したフライパンでトマトの面から中火で焼く。焼き色がついたら返して両面に焼き色をつける。
水を加えてふたをし、弱火で蒸し焼きにする。

蒸し焼きで仕上げるので、焼きすぎないこと。ソースで煮からめると、ツヤが出て見栄えよく、味も良くなります。

仕上げ

④Aを鍋に入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。フライパンで③に絡める。

豚肉の惣菜

お肉ゴロゴロ　カレー春巻き

◆カレールー＆ガラムマサラの使用で、通常よりも個性的な春巻きに！
◆お弁当のおかずや、パーティーメニューにも喜ばれそう！
◆余剰部位や、混合した肉も使えます。
◆具は加熱済みのため、半調理（揚げる前の状態）での販売もおすすめです。

カロリー（1本分）	355kcal
食塩相当量（1本分）	1.3g
調理所要時間（材料を切る時間を含む）	40分

アレルゲン（7品目）
乳・小麦

材料　太め10本分

豚肉（余剰部位、混合肉など）… 450g

A
- 玉ねぎ … 100g
- にんじん … 30g
- パセリ … 1枝

水 … 100ml
塩 … 小さじ2/3〜1
こしょう … 少々
カレールー … 50g
粉末マッシュポテト … 50g（お湯100mlで溶く）
ガラムマサラ … 小さじ1/2程度
春巻きの皮 … 10枚
とろけるチーズ … 100g
水溶き片栗粉（のり用）… 適量
サラダ油
揚げ油

ガラムマサラがなければ、カレー粉・香辛料などでもよい。（量はお好みで）

作り方

切る

①豚肉を1cm角くらいに切る。Aの野菜はみじん切りにする。

具をつくる

②フライパンにサラダ油を熱してAの野菜を炒める。
豚肉を加えて色が変わったら水と塩、こしょうを加えて軽く煮こみ、ルーを加える。
お湯で溶いた粉末マッシュポテトを加えてつなぎにし、ガラムマサラを加えて火を止め、冷ます。

巻く

③春巻きの皮に②とチーズを乗せ、巻く。
巻き納めは水溶き片栗粉でとめる。

揚げる

④多めの油を入れたフライパンで巻き納めの面から揚げ焼きする。または180℃の油で揚げてもよい。

具は一度加熱しているので、皮が全体にからりと揚がればよい。焼きすぎに注意。

豚肉の惣菜

レンコン入り 揚げ肉だんご

◆レンコンは、薬膳材料としての効能もあります。
ヘルシーな利点をアピールしましょう。

◆豆腐入りで口当たりもよく、お肉だけよりも低カロリーで喜ばれます。

◆お好みで、七味唐辛子・粉山椒などスパイスを振りかけるのもおすすめです。

カロリー（1パック分）	335kcal
食塩相当量（1パック分）	2.5g
調理所要時間 （材料を切る時間を含む）	30分 （豆腐の水切り時間を除く）

アレルゲン（7品目）
卵・乳・小麦 （から揚げ粉に含まれる）

材料

8パック分（1パックあたり5〜6個）

豚ひき肉（余った部位をひいたものなど）… **600g**

レンコン … 350g
絹豆腐 … 200g
万能ねぎ … 6本
酢

A
- 白すりごま … 大さじ2
- 塩 … 小さじ1と1/2
- こしょう … 少々
- から揚げ粉 … 100g

揚げ油

作り方

種をつくる

①豆腐は水切りをする（キッチンペーパーで包み、電子レンジで1分加熱でも可）。
万能ねぎは小口切りにする。

②レンコンは皮をむき、酢水にさらしてアクを抜く。
新しい酢水でさっとゆで、ビニール袋に入れてめん棒で叩いてつぶす（フードカッターでも可）。
キッチンペーパーで水気をとる。

タオルの上でレンコンをたたく。つぶし具合はお好みで加減する。

③豚ひき肉と豆腐とAを合わせてよく練る。
レンコン、万能ねぎを入れてさらによく混ぜる。

粘りが出て白くなるまで、よく練る。

揚げる

④一口大の丸型にし、180℃の油で揚げる。

牛肉の惣菜

キノコの牛肉巻き

◆形が不揃いな余り肉の薄切りも、片栗粉でつなげることで、ボリュームアップできます。
◆見た目のボリューム感にくらべ、カロリーはひかえめです。
◆柔らかくて食べやすい。
◆お好みで、七味唐辛子・からしをつけるのもおすすめです。

カロリー（1パック分）	303kcal
食塩相当量（1パック分）	1.4g
調理所要時間（材料を切る時間を含む）	40分

アレルゲン（7品目）
小麦

材料

8パック分

牛もも薄切り肉（余った部位の薄切りでも可）… 800g

キノコ（舞茸、しめじ等）… 計500g
青じそ … 10枚
塩 … 小さじ1/3
こしょう … 少々
片栗粉 … 少々

A
- 酒 … 1カップ
- 砂糖 … 1/4カップ
- しょうゆ … 1/4カップ
- みりん … 1/4カップ
- 生姜（すりおろし）… 20g

サラダ油 … 大さじ1〜2

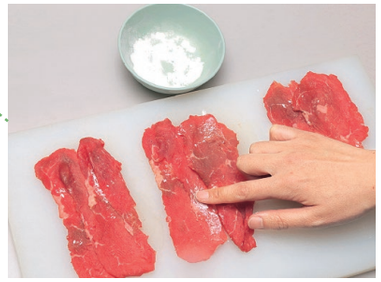
作り方

具をつくる

①キノコは芯を除き、ほぐす。青じそはせん切りにする。
フライパンにサラダ油を少々熱し、キノコを炒める。
塩、こしょうをして青じそを加える。バットにとり、平らに広げる。

巻く

②肉は巻きやすいように広げる。面積が小さい肉の場合は写真のようにつなげる。
片面に軽く塩こしょう（分量外）をし、①をつくる本数分に分け、巻く。
巻き納めには片栗粉をつける。



小さい肉は、複数枚並べて1枚にする。
重なる部分は片栗粉でとめる。

焼く

③フライパンにサラダ油を熱して、巻き納めから焼く。全体を転がして焼き、Aを加えて煮汁が半分ぐらいになるまで煮からめる。

表面の色が変わったら、煮汁を煮からめる。

牛肉の惣菜

ビーフマリネ

◆自家製ドレッシングのため、味に変化がつけやすい。
マスタード・唐辛子・ワサビなどお店でアレンジ可能です。

◆酢には防腐・殺菌効果があり安心です。また、酢と合わせると肉がとても柔らかくなるので、マリネは食肉惣菜におすすめです。

◆季節の野菜と自由に組み合わせましょう。

カロリー（1パック分）	243kcal
食塩相当量（1パック分）	1.9g
調理所要時間（材料を切る時間を含む）	20分（漬けこみ時間を除く）

アレルゲン（7品目）
小麦

材料

8パック分

牛もも薄切り肉（レバーやほかの部位でも可）… 600g

玉ねぎ … 1個
にんじん … 1/2本
パプリカ（赤・黄） … 各1/2個
エリンギ … 2パック
オリーブオイル … 1/4カップ

A
- オリーブオイル … 1/4カップ
- 白ワインビネガー（または米酢） … 1カップ
- 醤油 … 1/4カップ
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 少々
- レモン汁 … 大さじ1
- パセリ（みじん切り） … 6枝

作り方

切る

①Aを合わせておく。
玉ねぎはスライス、にんじんとパプリカは細めのせん切り、エリンギは5cmの長さに切り、手で細く裂く。

細さや長さを切り揃えると、漬かりが早く、食感もよい。

焼く

②フライパンを熱し、オリーブオイルを敷き、エリンギを炒める。同様に牛肉も両面焼く。

牛肉は火を通し過ぎないこと。

漬けこむ

③エリンギ、牛肉、玉ねぎ、にんじん、パプリカをAに漬け込む。
30分ほど置いて味をなじませる。

監修・アレンジ

江上 栄子（えがみ えいこ）
江上料理学院 学院長

食肉販売店での惣菜は、肉の在庫状況に合わせて作るのが一番です。
この惣菜集では、簡単に調理できる６品をご紹介します。
全国どこでも、年間を通して、作りやすいレシピに仕上げています。
お客様はお肉屋さんで買えるおいしい惣菜を探しているのです。
まずは基本の味で販売して、お客様からのご意見を取り入れながら、
人気惣菜を育ててください。

調理・栄養価計算

江上料理学院

・各レシピに掲載した完成量、調理時間などはすべて目安です。
　あくまでも参考値としてご活用ください。
・この冊子で使用しているパックの大きさは13.5×13.5cm、深さ4cmです。

全国食肉事業協同組合連合会

29日は肉の日

平成28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。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）に許諾を求めてください。