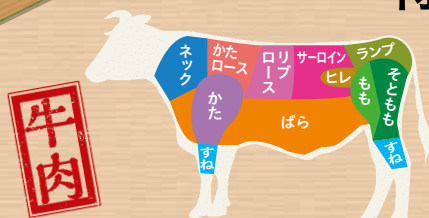


部位 と 特徴



牛肉

ネック

脂肪は少なく、赤身が多くて堅め。ひき肉やこま切りに。角切りは煮こみ料理などに。

かた

脂肪が少なく、やや堅めの赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮こみ料理、スープなどに。

かた
ロース

筋がやや多いものの、脂肪が適度にあり風味がよい。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉などに。

リブ
ロース

きめが細かく、サシが入って風味がある。ローストビーフ、ステーキ、すき焼きなどに。

サーロイン

きめが細かく柔らかく、肉質は最高。ステーキ、ローストビーフ、しゃぶしゃぶなどに。

ヒレ

きめが細かく柔らかい。脂肪が少なくカロリーが気になる方に最適。ビーフカツなどに。

ランプ

味に深みがあり、柔らかい赤身肉。幅広く利用でき、ステーキ、ローストビーフなどに。

もも

脂肪がもっとも少ない部位。ステーキ、ローストビーフ、焼き肉、煮こみ料理などに。

そともも

きめがやや粗く、脂肪は少なくて堅め。薄切りやこま切りにして、炒めものなどに。

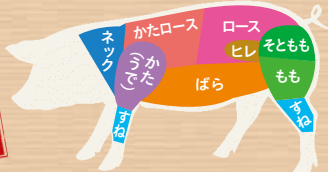
ばら

赤身と脂肪が層になり、きめは粗く堅め。シチュー、肉じゃが、焼き肉などに。

すね

筋が多く堅い部位。長時間火を通すと柔らかくなり、煮こみ料理などに。

豚肉



ネック

肉質はやや堅めながら、脂肪が多く、トントロとも呼ばれる。焼き肉などに。

かた
(うて)

きめが粗く、堅め。脂肪が多少あるので、煮こむと味わいが出る。シチューなどに。

かた
ロース

きめはやや粗く堅めで、コクのあつ濃厚な味わい。カレー、焼き豚、しょうが焼きなどに。

ロース

きめが細かく、適度に脂肪があり柔らかい。外側の脂肪にうま味が。とんかつ、しゃぶしゃぶなどに。

ヒレ

きめは細かく、柔らかな最上位。脂肪が少なく、ビタミン B1 が豊富。とんかつ、ソテーなどに。

ばら

赤身と脂肪が層になり、柔らかくてコクがある。カレー、角煮などに。

そともも

脂肪が少ない赤身肉。きめがやや粗く、堅め。薄切りは炒めものなどに。

もも

脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでビタミン B1 が多い部位。ソテー、焼き豚などに。

すね

筋が多く堅い部位。長時間加熱すると柔らかくなり、圧力鍋で時間短縮しても。煮こみ料理などに。

健康・長寿 虎の巻

お肉で元気!

監修 日本応用老年学会理事長
医学博士 柴田 博

料理 女子栄養大学短期大学部調理学研究室
准教授 豊満美峰子

健康・長寿虎の巻

健康・長寿のために
欠かせない栄養の宝庫「お肉」。
毎日の食卓にバランスよく、
おいしくとり入れましょう。

壹

脂肪酸は
“認知症予防”
にも効果的

壹

“脂肪酸”
お肉のおいしさの秘訣

壹

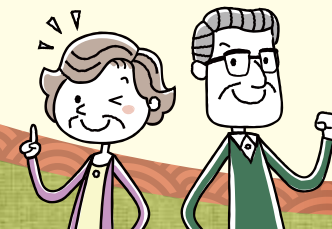
健康に欠かせない
“お肉”のチカラ

壹

今、見直される
“元気の源”脂質



お肉を食べて
健康・長寿!



栄養満点のお肉で健康・長寿を目指しましょう

牛肉や豚肉は、健康な体をつくるための栄養素を豊富に含んだ理想的な近年そのチカラが見直されつつあります。日々の食卓にお肉をとり入れ、

食材。なかでも脂質は生命維持に欠かせない栄養素として、いつまでも元気に過ごしましょう。



壱

今、見直される“元気の源”脂質

脳活にも役立つ生命維持活動の必需品

体の大切なエネルギー源である脂質は、体内にある60兆個もの細胞（膜）の原料。不足すると、神経細胞の膜がもろくなり、記憶力の低下や「うつ」につながります。そのほか、ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。

シニア世代は年齢とともにストレスへの適応力が衰えがち。ストレスに対抗するホルモンの原料としても、脂質が注目されています。

脂溶性ビタミンの吸収率UP、栄養素の代謝促進にも効果的

緑黄色野菜に多く含まれる脂溶性ビタミンは、油とともに摂取すると吸収率がアップ。お肉と一緒に食べるとバランスよく摂取できます。また、脂質は細胞が活動するエネルギーとなり、栄養素の代謝を促します。



脂肪摂取率の多い人は長生き！

「長寿の人ほど動物性食品をしっかりと、脂肪分を控えていない」など、近年の研究により脂質に対する考え方が見直されつつあります。総熱量（総カロリー）に占める脂肪摂取量の割合が高いほど、総死亡率が低くなるという論文も発表されました。ちなみに、炭水化物はこれと真逆の結果が出ています。



壱

健康に欠かせない“お肉”のチカラ

病気にかけりにくい健康な体をつくるたんぱく質

たんぱく質は、筋肉、皮膚、臓器、毛髪など、体の基礎をつくるのに欠かせない栄養素。免疫力を高め、病気の予防にも効果的です。

人間の体のたんぱく質は、1日に約30分の1が入れ替わります。このたんぱく質の代謝によって、私たちの健康は維持されているのです。

食品からしか摂れない必須アミノ酸が豊富

お肉のたんぱく質は体内で合成できない9種の「必須アミノ酸」を豊富に、バランスよく含みます。

お肉に含まれる必須アミノ酸例

- スレオニン
脂肪肝予防などに効果的
- ロイシン・イソロイシン
筋肉をつかって基礎代謝を上げ、脂肪を燃焼

100gあたりの
トリプトファン値

うつ予防

赤身肉に多く含まれる必須アミノ酸「トリプトファン」は、精神の安定に関わる脳内の「セロトニン」を増やします。セロトニンが不足すると、依存症やうつ病になりやすいといわれています。

	100gあたりのトリプトファン値
豚もも	0.28g
牛もも	0.27g
生そば	0.12g
豆腐	0.098g
食パン	0.091g
さつまいも	0.013g

0 0.05 0.1 0.15 0.2 0.25 0.3
（「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」から引用）

体のトラブルを防ぐビタミン・ミネラル

お肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB群、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAが豊富。そのほか、若々しさを助けるビタミンE、塩分を排出して血圧を下げるカリウムなどのミネラルも含んでいます。

疲労回復

ビタミンB₁は、体内に疲労物質がたまるのを防ぐ役割。ストレスに負けない体づくりをサポートします。

貧血予防

お肉に含まれる「ヘム鉄」は、野菜に含まれる鉄分の2～10倍もの吸収率を誇り、貧血予防に効果的です。

コレステロールは“悪”ではない？



コレステロールは、健康長寿に必要なビタミンD、男性ホルモン、女性ホルモンの原料。血中コレステロール値を下げすぎると、がん、脳血管疾患、自殺やうつのリスクが高まるといわれています。

お肉の“おいしさ”に欠かせない

「脂肪」と聞くと、不健康なイメージがあったのは昔の話。近年の研究により、お肉あることがわかっています。“脂質のもつチカラ”とは――。これを知れば、今よりもっ

「脂肪酸」は健康の味方！

に含まれる“脂肪酸”は「お肉のおいしさ」や、「家族の健康」に深く関わる成分でとお肉が好きになるかもしれません！

壺

お肉のおいしさの秘訣“脂肪酸”

お肉と脂質“おいしい関係”

お肉に含まれる「脂質」の中には、さまざまな種類の脂肪酸があります。脂質を構成する脂肪酸の代表格“オレイン酸”は、お肉の“おいしさ”に大きく関係していることが知られています。一方でお肉には、熟成の過程で脂質から分解してつくられる「遊離脂肪酸」もあります。お肉を一定期間熟成させる試験を行った結果、熟成の過程に伴い、この「遊離脂肪酸」の総量が増加することがわかりました(図A)。

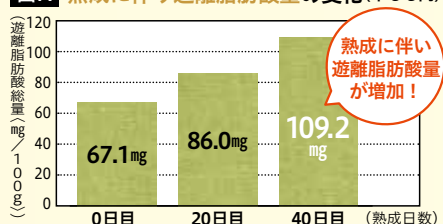
お肉の熟成と遊離脂肪酸の関係

遊離脂肪酸は「飽和脂肪酸」、「一価不飽和脂肪酸」、「多価不飽和脂肪酸」にわかれます。なかでも脂質のなめらかさや口溶けに関与する「多価不飽和脂肪酸」の割合は、熟成に伴って増加しました(図B)。

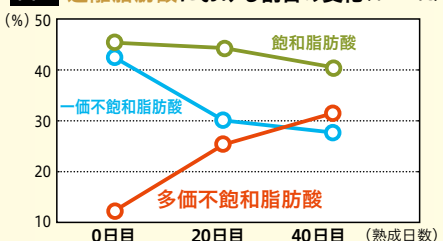
また、熟成によって、五基本味*のなかのうま味成分のひとつ“グルタミン酸”が増加し、味と香りを評価する官能評価では「うま味」と「濃厚感」の評価が向上したことから、熟成肉のおいしさには、グルタミン酸などのうま味成分に加えて、熟成によって増加した遊離脂肪酸が大きく関わっている可能性があります(図C)。

※五基本味とは塩味、甘味、酸味、苦味、うま味を指す。
※図表は「牛もも肉」についての試験結果。試験は牛ももと牛ロースの2部位で行い、「牛ロース肉」も同様の傾向が見られた。

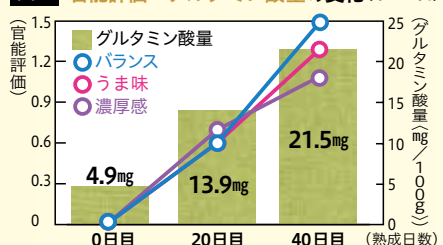
図A 熟成に伴う遊離脂肪酸量の変化(牛もも肉)



図B 遊離脂肪酸における割合の変化(牛もも肉)



図C 官能評価・グルタミン酸量の変化(牛もも肉)



*官能評価は熟成0日目を基準に、20日目、40日目をそれぞれ-3から+3点の採点で評価。
データ：一般社団法人 食肉科学技術研究所調べ

壺

脂肪酸は“認知症予防”にも効果的

良質な脂肪酸でイキイキ元気に！

お肉には飽和脂肪酸と一価不飽和脂肪酸が多く含まれ、体内で1gあたり9kcalのエネルギー源となって私たちの健康な体づくりを支えています。なかでも、牛肉や豚肉に多く含まれる“オレイン酸”には、血

中のコレステロールを適正に保つ働きがあり、生活習慣病の予防効果が。脳の細胞膜に多く含まれる“アラキドン酸”は学習能力や記憶力などに関わり、認知症の予防に役立つといわれています。

高齢者の「低栄養」に注意！

65歳以上で“低栄養傾向”にある人の割合は16.4%。なんと「約6人に1人が低栄養」というデータがあるほど、高齢者の低栄養が深刻化しています(厚生労働省 平成29年「国民健康・栄養調査」より)。低栄養になると、食欲が低下して筋肉量が減少し、活力が下がるなどの悪循環に陥り、**認知症や介護、死亡のリスクを高めます**。いつまでも健康な体を保つために、男性は60代、女性は50代になったら**毎日80gを目安に「お肉」を食べて、バランスのよい食生活を送りましょう**。

低栄養予防のための食生活指針14ヶ条

- 3食のバランスをよくとる
- 動物性たんぱく質を十分にとる
- 魚と肉の摂取は1対1の割合に
- さまざまな種類の肉を食べる
- 油脂類を十分に摂取する
- 牛乳を毎日飲む
- 緑黄色野菜や根菜など多量の野菜を食べる。
- 食欲がないときは、**おかずを先に食べ、ご飯を残す**
- 調理法や保存法に習熟する
- 酢、香辛料、香味野菜を十分にとり入れる
- 和風、中華、洋風とさまざまな料理をとり入れる
- 共食の機会を豊富につくる
- 噛む力を維持するため、**義歯は定期的な検査を受ける**
- 健康情報を積極的にとり入れる

出典：柴田 博『長寿の嘘』ブックマン社

スパイスの効いたコクのある味わい！

スパイシーカレー



材料 (4 人分)

牛ネック	400g
玉ねぎ	2 個
じゃがいも	2 個
にんじん	1 本
にんにく	1 かけ
しょうが (薄切り)	5 枚
カレー粉、小麦粉	各大さじ 1
赤唐辛子	1 本
スパイス	
クミンシード	小さじ 1
シナモン	小さじ 1/4
レーズン	30g
トマトピューレー	150g
プレーンヨーグルト	80g
ローリエ	1 枚
ご飯	600g
水	6 カップ (1.2ℓ)
塩 (牛肉の下味用)	小さじ 1/2
塩 (調味用)	小さじ 1 強
油 (焼き油)	大さじ 1 1/2
油 (炒め油)	大さじ 2
こしょう	少量

作り方

- ①レーズンは湯に浸して柔らかくし、水気をきって刻んでおく。じゃがいもとにんじんは皮をむき、一口大に切る。
- ②牛肉は一口大に切り、塩小さじ 1/2 とこしょうをすりこむ。鍋に油大さじ 1 1/2 を入れ、肉の両面を焼く。水、ローリエを入れて沸騰させ、弱火で肉が柔らかくなるまで 2 時間ほど煮る。
- ③玉ねぎはせん切り、にんにくとしょうがはみじん切り、赤唐辛子は割いて種を取っておく。別の鍋に油大さじ 2 を入れ、にんにく、しょうが、玉ねぎを弱火で炒める。
- ④ 10 分ほどして玉ねぎが透き通り少し色づいてきたら、スパイス、カレー粉、赤唐辛子、小麦粉を加えて混ぜる。
- ⑤②を水分ごと加え、塩小さじ 1 強、トマトピューレー、レーズンを加えて 10 分ほど煮る。①の野菜を加えてさらに 20 分ほど煮る。
- ⑥ご飯に⑤をかけ、ヨーグルトを添える。

※②で圧力鍋を使う場合は、圧力強で 20 分ほど。

※⑤で②の水分が 3 カップ以下の場合は、3 カップ分 (600ml) になるよう水を足す。

- ◆ 1 人分：791kcal
- ◆ たんぱく質：25.7g
- ◆ 脂質：34.3g
- ◆ 炭水化物：90.9g
- ◆ 塩分：2.4g

作り方の
動画は
こちら！



ポイント

肉を焼いてから煮ることで、うま味を適度に残した仕上がりになります。



野菜もたっぷりとりてヘルシー

ビビンバ風サラダ



ポイント

薄切り肉は繊維に沿って切ることで、炒めたときに崩れにくくなります。



材料 (4 人分)

牛かたロース肉 (薄切り)	200g
小松菜	150g
大豆もやし	100g
にんじん	30g
大根	80g
水煮ぜんまい	80g
ごま油	小さじ 2
醤油	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1 弱
砂糖	大さじ 2
酢	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
白いりごま	大さじ 1
にんにくのすりおろし	小さじ 1/2
長ねぎのみじん切り	大さじ 2

A

作り方

- ①牛肉は肉の繊維に沿って長さ 5cm ほどのせん切りにする。
- ②牛肉をごま油で炒め、色が変わったら醤油と砂糖を加えて水分を飛ばす。
- ③小松菜は長さ 5cm に切り、さっとゆでて水にとり、しぼる。
- ④もやしはさっとゆでて水にとり、水気をきる。
- ⑤にんじんと大根はそれぞれ長さ 5cm ほどの太めのせん切りにし、しんなりする程度にゆでて冷ましておく。
- ⑥水煮ぜんまいはさっとゆでて冷ましておく。
- ⑦牛肉と野菜を放射線状に盛り付け、A を混ぜ合わせてかける。

- ◆ 1 人分：299kcal
- ◆ たんぱく質：9.7g
- ◆ 脂質：23.0g
- ◆ 炭水化物：11.8g
- ◆ 塩分：0.8g

作り方の
動画は
こちら！



しそとスパイスの風味がアクセントに

ライスメンチ



材料 (4~5人分)

牛ひき肉	300g
ご飯	300g
玉ねぎ	½個
しその葉	3枚
モッツアレラチーズ	120g
キャベツ	120g
ブロッコリー	120g
塩	小さじ½
こしょう、パプリカパウダー、 カイエンヌペッパー	各適量
A 小麦粉	50g
水	150ml
パン粉	適量

作り方

- ① しその葉と玉ねぎはみじん切り、モッツアレラチーズは1cm角に切る。
- ② ひき肉に塩、パプリカパウダー、カイエンヌペッパー、こしょうを加えて練る。
- ③ 粘り気が出てきたら玉ねぎ、しその葉、ご飯を加えてさつと混ぜる。
- ④ 1個30~40gほどの大きさに丸め、中心にチーズを包みこむ。手に油少量を取り、手につかないようにして形を整える。
- ⑤ Aを混ぜる。④をA、パン粉の順にまぶして160℃の油で3分、170℃に上げて色づくまで1~2分ほど揚げる。器に盛り、せん切りにしたキャベツ、ゆでたブロッコリーなどを添える。

- ◆ 1人分：518kcal
- ◆ たんぱく質：20.2g
- ◆ 脂質：27.0g
- ◆ 炭水化物：44.9g
- ◆ 塩分：0.9g

作り方の
動画は
こちら！



ポイント

ひき肉にご飯を混ぜることで食感が変わり、優しい味わいに。



しっとり柔らかな牛肉を甘辛だれで

牛肉のたたき中国風



ポイント

低温でゆっくり肉の温度を上げていくことで、柔らかく食べられます。



材料 (4人分)

牛ランプ(ブロック)	400g
長ねぎ	½本
しょうがの薄切り	10枚
レタス	200g
貝割れ菜	50g
油	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少量

たれ

ピーナッツバター	30g
しょうがのすりおろし	小さじ½
にんにくのすりおろし、 豆板醤、ごま油	各小さじ1
砂糖、醤油	各大さじ2
酢	大さじ1

作り方

- ① 長ねぎは薄切りにし、塩、こしょう、しょうがとともに牛肉にこすりつけて20分ほどおく。
- ② フライパンに油を熱し、薬味を外した肉を入れ、全面を焼きつける。弱火にして5分ほど焼く。
- ③ ②をアルミホイルできれいに包んで徐々に冷まし、厚さ5mm程度に薄く切る。
- ④ レタスはせん切り、貝割れ菜は根を取って2つに切る。
- ⑤ ピーナッツバター、しょうがのすりおろし、にんにくのすりおろし、砂糖、豆板醤をよく混ぜ合わせ、残りのたれの材料も加えてたれを作る。
- ⑥ レタスに肉を乗せて貝割れ菜を添え、たれをかける。

※②でオーブンを使って焼くのもよい。肉の形やオーブンの違いによっても異なるが、目安は100℃のオーブンで60~90分。

- ◆ 1人分：524kcal
- ◆ たんぱく質：17.3g
- ◆ 脂質：44.5g
- ◆ 炭水化物：9.6g
- ◆ 塩分：2.3g

作り方の
動画は
こちら！



じっくり煮こんだ牛肉を甘酸っぱく

プラム煮



材料 (4~5人分)

牛ばら肉(ブロック)	500g
ローリエ	1枚
クローブ	3個
プルーン	150g
赤ワイン	80ml
砂糖	30g
バター	50g
塩	小さじ1
油	大さじ1
水(煮こみ用)	3カップ(600ml)
水(追加用)	80ml

作り方

- ①牛肉は油で焼いて全面に焦げ目をしっかりつける。
- ②水600ml、牛肉、ローリエ、クローブを鍋に入れて沸騰させ、火を弱めて肉が柔らかくなるまで2時間ほど煮る。
- ③プルーンはひとひたの湯をかけて30分ほどおく。
- ④牛肉を取り出して食べやすい大きさに切り、②の鍋に戻し入れる。
- ⑤④にプルーン、赤ワイン、水80ml、砂糖、バター、塩を加えてさらに煮る。
- ⑥煮汁が煮詰まるとろみがついてきたら火を止める。

※②で圧力鍋を使う場合は、圧力強で30分ほど。

- ◆1人分：899kcal
- ◆たんぱく質：14.8g
- ◆脂質：75.7g
- ◆炭水化物：31.3g
- ◆塩分：1.8g

作り方の
動画は
こちら！



ポイント

プルーンとともに砂糖とバターを加えることで、濃厚な仕上がりになる。



ピリ辛だれが絡み、ご飯がすすむ味わい

豚トロピリ辛酢豚風いため



ポイント

肉に片栗粉をまぶすことで、うま味が逃げず、味が絡まります。



材料 (4人分)

豚ネック(ブロック)	300g
ゆでたたけのこ	60g
玉ねぎ	1/2個
トマト	1/2個
片栗粉	大さじ3
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
中華だし汁	1/4カップ(50ml)
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ1 1/2
酒、トマトケチャップ	
	各大さじ1
豆板醤	小さじ1
油	大さじ2

作り方

- ①豚肉は厚さ1cmの長方形に切り、片栗粉をまぶす。油で両面をカリッと焼き、豚肉を取り出しておく。
- ②たけのこは乱切り、玉ねぎはくし形、トマトは粗みじん切りに切る。Aを混ぜ合わせておく。水溶き片栗粉を作っておく。
- ③①に玉ねぎを入れて透き通るまで炒めたら、たけのこ、トマトを加えてさっと混ぜる。
- ④Aを入れ、ぐつぐつと煮立ってきたら、水溶き片栗粉を加える。豚肉を戻し入れてひと混ぜし、火を止める。

※④で好みで酢を加えてもよい。

- ◆1人分：297kcal
- ◆たんぱく質：15.4g
- ◆脂質：16.0g
- ◆炭水化物：20.5g
- ◆塩分：1.5g

作り方の
動画は
こちら！



ザーサイの風味と塩気が食欲をそそる！

ザーサイと豚もも肉のせん切りいため



材料 (4 人分)

豚もも肉 (薄切り)	200g
酒	小さじ 2
しょうが汁、醤油	各小さじ 1
片栗粉	小さじ 2
ザーサイ	150g
ゆでたたけのこ	50g
にんにくの芽	80g
長ねぎ	20g
砂糖	小さじ 2
醤油、酒	各大さじ 1
油 (下味用)	小さじ 1
油 (炒め用)	大さじ 2

作り方

- ① 豚肉は長さ5cmほどの太めのせん切りにし、Aで下味をつける。
- ② ザーサイは洗ってせん切りにし、水に5～6分つけて塩味が少し残る程度に塩抜きする。
- ③ たけのこはせん切り、長ねぎは斜め切りにする。にんにくの芽は5cmに切ってさっとゆでる。
- ④ 豚肉に片栗粉を混ぜ、油小さじ1を入れてさらに混ぜる。
- ⑤ ④と長ねぎを油大さじ2で炒め、肉の色が変わったら、ザーサイ、たけのこ、にんにくの芽を加えてさらに炒める。
- ⑥ 全体に油が回ったら、Bを加えて大きく混ぜ合わせる。

◆ 1 人分：222kcal
◆ たんぱく質：12.0g
◆ 脂質：14.7g
◆ 炭水化物：8.7g
◆ 塩分：6.1g

作り方の
動画は
こちら！



ポイント

肉に下味をつけることで、風味がよくなり、野菜とも味がなじみます。



ひき肉のうま味を活かした簡単スープ

白菜と肉団子のスープ



ポイント

豚ひき肉に少量の水を加えて練ることで、柔らかな食感の肉団子に。



材料 (4 人分)

豚ひき肉	150g
長ねぎのみじん切り	5cm分
しょうが汁	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1
水 (下味用)	大さじ 1～2
白菜	2 枚ほど
はるさめ	20g
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1 弱
ごま油	小さじ 1
こしょう	少量
塩	少々
水 (スープ用)	3½ カップ (700ml)

作り方

- ① 白菜は葉と軸に分け、3cm×5cmほどの大きさに切る。
- ② 豚肉に塩とAを加えて練る。粘りが出てきたら水大さじ1～2 (15～30ml)と片栗粉を加える。
- ③ 鍋に水700mlを入れて火にかけ、沸騰直前で火を弱める。手を水 (分量外) でぬらし、②を団子状に丸めて中に入れる。
- ④ 約3分後、白菜の軸と10cmに切ったはるさめを鍋に入れ、5分ほど煮る。白菜の葉を加え、10分ほど煮る。
- ⑤ Bで味を調える。

◆ 1 人分：134kcal
◆ たんぱく質：7.1g
◆ 脂質：7.5g
◆ 炭水化物：8.2g
◆ 塩分：1.5g

作り方の
動画は
こちら！



豚肉をたっぷりの大根おろしで和風仕立てに かたロールのおろし煮



材料 (4 人分)

豚かたロール肉

.....	400g (1 枚 100g)
塩.....	小さじ 1/2
酒.....	大さじ 1
片栗粉.....	20g
大根おろし	
.....	200g (軽くしぼった重量)
アスパラガス.....	4 本
レモン.....	1/2 個
だし汁.....	1 カップ (200ml)
A	醤油.....大さじ 2
	みりん.....大さじ 1
	油.....大さじ 2

作り方

- ①豚肉は塩と酒をふり、5 分ほどおいて水気をふき取る。片栗粉を薄くまぶし、油で両面を焼く。
- ②豚肉がこんがり焼けたら、だし汁と大根おろし、Aを加える。
- ③沸騰したら火を弱めてオープン用シートなどで落としぶたをし、弱火で 30 分ほど煮る。一口大に切って、おろしとともに盛り付ける。
- ④ゆでて食べやすい大きさに切ったアスパラガスと、くし形に切ったレモンを添える。

※①の豚肉はそり返りを防ぐため、筋切りをするとよい。

◆ 1 人分 :	365kcal
◆ たんぱく質 :	19.3g
◆ 脂質 :	25.4g
◆ 炭水化物 :	10.6g
◆ 塩分 :	2.0g

作り方の
動画は
こちら！



パーティーにも役立つ、フランスの伝統的保存食

リエット



ポイント

玉ねぎと肉のうま味が凝縮されることで、コクのある味わいに。



材料 (作りやすい分量)

豚ばら肉 (ブロック).....	800g
玉ねぎ.....	100g
油.....	大さじ 2
スパイス	
ローリエ.....	1 枚
タイム、オールスパイス	
.....	各適量
A	塩.....小さじ 2
	粒こしょう (白).....5~6 粒
水.....	2 カップ (400ml)
酒.....	大さじ 2

作り方

- ①豚肉は大きめの一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。Aの粒こしょうは包丁で押しつぶしておく。
- ②油で玉ねぎを炒める。透明になり、少し色づいてきたところで豚肉を加え、さらに炒める。
- ③水、酒、A、スパイスを加え、沸騰したら火を弱める。ふたをして 2 時間ほど煮る。
- ④肉が柔らかくなり、水分がほとんどなくなったら火を止め、そのまま冷ます。
- ⑤常温まで冷めたら、フードプロセッサーなどで細かくほぐす。
- ⑥容器へ移して冷蔵庫で一晩冷やし固める。

※⑤で煮こんでいる途中で水分がなくなったときは、少量ずつ足す。

※⑥で圧力鍋を使用する場合は、圧力強で 20 分ほど。

※⑥でフードプロセッサーが家庭にない場合は、ナイフやフォークなどでも代用可能。

◆ 1 枚分 (20g) :	78kcal
◆ たんぱく質 :	2.2g
◆ 脂質 :	7.1g
◆ 炭水化物 :	0.2g
◆ 塩分 :	0.3g

作り方の
動画は
こちら！



ポイント

片栗粉をまぶすことで肉が堅くなるのを防ぎ、味がよく絡むように。

