



惣菜販売アドバイス

成田 廣文 (なりた ひろふみ)

成田惣菜研究所代表 惣菜コンサルタント

ますます需要が高まるお肉惣菜。素材の吟味はもちろんのこと、調理方法の工夫で更においしい惣菜づくりを目指して下さい。笑顔で作るお惣菜が、お店に立ち寄るお客様の笑顔づくりにつながりますように。

実家の鮮魚店を食品スーパーにして引き継ぎ、利益確保の手段として惣菜販売を開始。全国から問い合わせがありコンサルタント業務をスタートさせ、1994年成田惣菜研究所を設立。現在は現場指導、研修、惣菜情報誌を中心に実践的コンサルティング業務を展開している。



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、お肉のおいしさを活かした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。



平成30年度 食肉流通経営体質強化促進事業(食肉流通機能強化推進事業)

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。

食肉販売店向け

マニュアル

お肉惣菜秘伝

料理と惣菜のプロが
売れる惣菜のポイントを伝授！



販売用6品の

レシピを掲載！

全国食肉事業協同組合連合会

ご挨拶

平成30年度食肉流通機能強化推進事業では、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9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、消費者の皆様にご喜ばれる惣菜づくりに広く活用していただけるよう願っております。

平成31年3月

全国食肉事業協同組合連合会

会長 河原 光雄

惣菜コンサルタントによる お肉惣菜の 開発・販売アドバイス

成田惣菜研究所代表
惣菜コンサルタント
成田廣文さん

POINT 1

作り置き販売が主体の惣菜だからこそ、よりおいしそうに

商品のディスプレイ、商品にあった容器、そして商品そのものを含め、**まずは見栄えがおいしそうであれば**お客様の目にとまりません。特にお肉惣菜は彩りが大切で、**赤・黄・緑の三色使い**はおいしそうに見えます。その彩りが**季節の素材**であれば、さらに購買意欲が増します。人気の商品、その日、特に販売したい商品の**ボリューム感・立体陳列**や、**販売スタッフからのおすすめの一言**もお客様にはおいしそうに伝わります。**第一印象としての見栄えの気遣い**を最優先に、よりおいしそうに。



POINT 2

やわらかさをアピールし、リピートにつながるよう、よりおいしく

購入した惣菜がおいしくなければ再来店につながりません。購入された惣菜は、**再加熱して食べる人が多い**ので、自店製造の惣菜類は、**時間をおいて再加熱して必ず検食**し、納得のいく後味の良い味付けを。揚げ物は「電子レンジで再加熱するよりオーブンを使用して下さい」など、**再加熱の方法をお伝えしましょう**。お肉惣菜は**やわらかさがおいしさ**につながります。少々調理時間はかかりますが、**真空低温調理**は健康志向を踏まえ、素材の味を引き出しやすい方法としておすすめです。お子さんやご年配のお客様にも優しいお肉惣菜を、よりおいしく。



POINT 3

少し早めの季節感、出来たて販売で、よりタイムリーに

世界的にも和食の人気は評価されていますが、**何より四季を大切に**したメニューあってこそ、です。

惣菜ビジネスとしては**少々早めの季節対応を素材・調理方法で演出**したい。春から夏にかけては、「炒める」「焼く」調理、秋から冬にかけては、「煮る」「蒸す」調理を優先させたい。また日々の時間帯でも開店時間、ランチタイム、夕方と**時間帯に合わせた商品構成、平日と週末・ハレの日での量やグレードの展開**で、来店頻度を上げるためのメリハリをつけ、よりタイムリーに。



チーズタッカル巻き

話題性で
売る!!



POINT

- ◇ 今人気のタッカルビを食べやすくした一品。
- ◇ チーズは揚げたて・再加熱で、よりアツアツ感が伝わりやすくおいしさの演出につながりやすい。
- ◇ チーズとろける、やわらかさ。コチュジャンの辛さもまろやかに。

カロリー (1パック分)	000kcal
食塩相当量 (1パック分)	0.0g
調理所要時間 (材料を切る時間を含む)	00分

アレルギー(7品目)
乳・小麦

材料 16本分 (1パック2本目安)

牛もも薄切り肉 …… 400g

鶏もも肉 …… 200g

A
 コチュジャン …… 大さじ3
 砂糖 …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ2
 にんじん …… 80g
 玉ねぎ …… 1/2個
 にんにくの芽 …… 16本
 サラダ油 …… 適量

水溶き片栗粉

片栗粉 …… 小さじ1
 水 …… 大さじ1
 パルメザンチーズ …… 大さじ4
 春巻きの皮 …… 16枚
 スライスチーズ …… 16枚
 水溶き小麦粉 …… 適量
 揚げ油

作り方

- 1** 牛薄切り肉は食べやすい大きさに切る。鶏肉は牛薄切り肉に合わせて薄いそぎ切りにする。
Aで下味をつける。(漬け汁は捨てない)
- 2** にんじんはせん切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
にんにくの芽は下ゆでする。
- 3** フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒め、油がなじんだら肉を加えて炒める。
1の漬け汁を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉を入れてあんにし、バットに移して冷ます。

- 4** パルメザンチーズを混ぜて16等分にする。



- 5** 春巻きの皮に、スライスチーズ1/2枚を置き、4、にんにくの芽1本分、スライスチーズ1/2枚の順に重ねる。
手前から巻き、巻き収めは水溶き小麦粉でとめる。



にんにくの芽はチーズの幅に合わせて切る。

- 6** 180℃の油で両面をきつね色に揚げる。



浮き上がってすぐに引き上げない。両面色よく揚げること。

3種のお肉の 具だくさんご飯

いろいろで
売る!!



POINT

- ◇ ご飯との組み合わせで、これだけで一食分にもなる。
- ◇ 牛・豚・鶏の組み合わせで贅沢な満足感がある。
- ◇ 肉の旨味をお米にしみ込ませた、冷めてもおいしい一品。
- ◇ りんごが隠し味。

カロリー (1パック分)	581kcal
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)	00分

アレルギー(7品目)
小麦

材料 8パック分

- 豚こま切れ肉 …… 500g
 - 牛切り落とし肉 …… 250g
 - 鶏ささみ肉 …… 400g
 - 塩 …… 小さじ1
 - こしょう …… 小さじ1/2
 - にんにく …… 2片
 - 玉ねぎ …… 1個
 - オリーブ油 …… 大さじ4
 - 米 …… 400g
 - パプリカ (赤、黄) …… 各1個
 - りんご …… 1個
 - ブロッコリー …… 1個
 - ミニトマト …… 12個
- A**
- しょうゆ …… 大さじ2
 - ケチャップ …… 大さじ2
 - 赤ワイン …… 大さじ6
 - 水 …… 4カップ
 - 黒豆 (味付け煮) …… 40粒

作り方

- 1 豚肉と牛肉は食べやすい大きさに切り、鶏肉は同じ厚さになるよう薄いそぎ切りにし、それぞれ塩、こしょうをする。
- 2 にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 パプリカ、りんごは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けて固めにゆでる。ミニトマトは4つ切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油(大さじ2)を熱して米を炒め、全体に油がまわったら取り出し、粗熱を取る。
- 5 フライパンにオリーブ油(大さじ2)を熱して2を炒め、香りが出たら肉を加え、強火で色が変わるまで炒める。
- 6 炊飯器 (または鍋) に米、Aを入れ、5を乗せて炊く。炊き上がったら3を加えて10分ほど蒸らす。盛りつける際に黒豆を散らす。



全体に油がまわったら取り出す。



肉の色が変わるまで炒める。



鶏手羽の肉詰め カラフルマリネ

いろいろで
売る!!



POINT

- ◇安価な素材をアイデアで膨らませた一品。
- ◇ボリューム感があり、いろいろも良く、少々手はかかるが手間賃を価格に反映させたい。
- ◇やわらかく、甘酢あんでさっぱり食べやすい。

カロリー (1パック分)	445kcal
食塩相当量 (1パック分)	3.6g
調理所要時間 (材料を切る時間を含む)	00分

アレルギー(7品目)
卵・小麦

材料 8パック分

鶏手羽先 …… 1200g

豚ひき肉 …… 150g

酒 …… 大さじ2

しょうゆ …… 大さじ2

肉ダネ

生姜 …… 30g

まいたけ …… 50g

長ねぎ …… 1/2本

塩 …… 小さじ1/2

こしょう …… 少々

しょうゆ …… 小さじ2

オイスターソース …… 小さじ1

溶き卵 …… 大さじ2

パプリカ (赤・黄) …… 各2個

ピーマン …… 2個

衣

薄力粉、片栗粉

…………… 各大さじ4

揚げ油

A

米酢 …… 1カップ

しょうゆ …… 1/2カップ

きび砂糖 …… 大さじ6

鷹の爪 …… 2本

片栗粉 …… 大さじ1

作り方

- 1 手羽先は骨を抜き、酒、しょうゆで下味をつける。



2本の骨の間をハサミで切り、それぞれの骨を抜く。

- 2 生姜はすりおろし、まいたけ、長ねぎはみじん切りにする。パプリカ、ピーマンは1cm幅に切る。

- 3 ボウルにひき肉を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。肉ダネの材料を加えてよく混ぜ合わせ、1の手羽先に詰める。



しばり袋を使うと、具が奥まで入る。

- 4 手羽先を強火の蒸し器で10分蒸し、粗熱を取る。(蒸し汁は捨てない)



- 5 4に衣を薄くつけて揚げる。パプリカ、ピーマンは素揚げにする。(油の温度はそれぞれ180℃)



- 6 鍋にA、4の蒸し汁を入れ、煮立たせてマリネ液を作る。5を浸す。

theりんご♡ よくばりミートパイ

かわいさで
売る!!



POINT

- ◇安価な素材だが見栄え良く仕上げ、子ども・女性、ハレの日に喜ばれそうな一品。
- ◇りんごのような見た目がかわいく、SNS映えしそう!
- ◇少々手間はかかるが、手間賃を価格に反映させたい。

カロリー (1パック分)	361kcal
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)	00分

アレルギー(7品目)
卵・乳・小麦

材料 16個分
(1パック2個目安)

豚ひき肉 …… 200g
牛ひき肉 …… 200g
鶏ひき肉 …… 200g

A
ウスターソース …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
カレー粉 …… 小さじ2
にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
ナツメグ …… 少々
カマンベールチーズ …… 10g×8個
玉ねぎ …… 200g
にんじん …… 100g
りんご …… 120g
バター …… 5g
パイシート(正方形・市販) …… 4枚
卵黄 …… 2個
ミントまたはベビーリーフ …… 16枚
プレッツェル …… 適量

作り方

- 1 ボウルにひき肉を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、Aを加えて下味をつける。



先に肉だけを粘りが出るまでよく混ぜる。

- 2 カマンベールチーズは2等分に切る。

- 3 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、りんごは5mm角に切り、バターを熱したフライパンで炒める。



粗熱を取り、1に加えて全体を混ぜる。
16等分にし、中にカマンベールを入れ丸める。

- 4 パイシート1枚を4等分にし、1枚を3mm厚まで麺棒で伸ばす。
ルレットで円型に切り、3を乗せて丸く包み、包み終りが下になるよう成形する。



- 5 表面に水少々で溶いた卵黄を塗り、220℃のオーブンで15分焼く。
粗熱を取り、葉物とプレッツェルでりんごのように仕上げる。

アドバイス

パイシートは何度か折たたんでから伸ばすと、よりサクサクになります。

肉肉メンチカツ

甘酒入りデミソース添え

定番商品の
アレンジで
売る!!



POINT

- ◇ 定番のメンチカツのアレンジは手にとりやすい。
- ◇ オリジナルソースの別添え、最近人気が高い。
- ◇ 甘酒入りのソースで特徴を!

カロリー (1パック分)	535kcal
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)	00分

アレルギー (7品目)
卵・乳・小麦

材料 16個分
(1パック2個目安)

豚ばら薄切り肉 …… 16枚
豚ひき肉 …… 200g
牛ひき肉 …… 200g

A
玉ねぎ …… 300g
パン粉 …… 20g
甘酒 …… 大さじ2
ケチャップ …… 小さじ4
ウスターソース …… 小さじ4
ナツメグ …… 少々
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々

バター液

天ぷら粉 …… 1カップ
水 …… 1/2カップ強
パン粉 …… 適量
揚げ油

甘酒デミグラス風ソース

バター (無塩) …… 10g
ウスターソース …… 大さじ3
ケチャップ …… 大さじ4
甘酒 …… 大さじ2

作り方

1 薄切り肉を広げて塩、こしょう少々 (分量外) で下味をつける。



2 玉ねぎをみじん切りにし、Aを合わせておく。

3 ひき肉をボウルに入れて粘りが出るまでよく混ぜ、2を加えて混ぜ、16等分にして形成する。



先に肉だけを粘りが出るまでよく混ぜる。

4 薄切り肉に3を乗せて包む。



5 バター液、パン粉の順につけ、180℃の油で色よく揚げる。



6 ソースの材料を鍋に入れ、とろりと煮る。

豚肉の角煮

～いも、いも、いも～

定番商品の
アレンジで
売る!!



使用食肉



POINT

- ◆ 定番商品をネーミングで注目度アップ。
芋焼酎で肉を調理し、2種類のいもを添えて、「いも、いも、いも」。
- ◆ 芋焼酎が香る大人向けのアレンジレシピ。
- ◆ 圧力鍋使用で、箸でも切れるやわらかさもアピールしたい。

カロリー (1パック分)	1414kcal ※煮汁含む。 (完成写真は煮汁から引き上げています。)
食塩相当量 (1パック分)	3.9g
調理所要時間 (材料を切る時間を含む)	00分

アレルゲン(7品目)

小麦

材料 8パック分

豚ばら肉 …… 2000g
塩 …… 小さじ2
黒こしょう …… 小さじ1
さつまいも …… 2本
じゃがいも …… 2個

A

生姜 (薄切り) …… 50g
芋焼酎 …… 10カップ
しょうゆ …… 1/2カップ
みりん …… 3/4カップ
はちみつ …… 大さじ2
水溶き片栗粉 …… 適量
白髪ねぎ …… 長ねぎ1本分
糸唐辛子 …… 適量

作り方

- 1 肉の脂身側に格子状の切り込みを入れ、5～7cm角に切り分ける。
塩、こしょうをすり込み30分置く。



- 2 さつまいもとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。
塩少々 (分量外) をふり、180℃のオーブンまたは電子レンジで竹串が通るまで加熱する。

- 3 強火で熱したフライパンで、肉の表面に焼き色をつける。



脂身から出た油はキッチンペーパーで吸い取る。

- 4 圧力鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、肉を入れ、圧をかけて20分加熱する。
肉を取り出し、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。肉を戻す。



- 5 パックに肉と2を盛り、白髪ねぎ、糸唐辛子を飾る。

アドバイス

前日に調理して販売する場合は、パックに詰める前に、上に浮き上がった油を取って一度煮ると、よりおいしく提供できます。