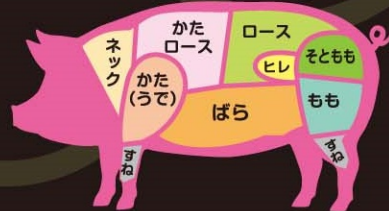




部位と特徴



ネック	脂肪は少なく、赤身が多くて硬め。ひき肉やこま切れに。角切りは煮こみ料理にも。
かた	脂肪が少なく、やや硬めの赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮こみ料理やスープに。
かたロース	筋がやや多いですが、脂肪が適度にあり風味がよい。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉に。
リブロース	きめが細かく、肉の味を楽しむローストビーフやステーキに。霜降りは、すき焼きに最適。
サーロイン	きめが細かくて柔らかく、肉質は最高です。ステーキやローストビーフ、しゃぶしゃぶに。
ヒレ	きめが細かく柔らかい。脂肪が少ないので、ビーフカツなどに。脂肪が気になる方に最適。
ランプ	味に深みがあり、柔らかい赤身肉。ステーキ、ローストビーフなど、幅広く利用できます。
もも	脂肪が最も少ない部位。ステーキやローストビーフ、焼き肉、煮こみ料理などに。
そともも	きめがやや粗く、脂肪は少なくて硬め。薄切りやこま切れにして、炒めものなどに。
ばら	赤身と脂肪が層になり、きめは粗く硬め。シチューなどの煮こみ料理、肉じゃが、焼き肉に。
すね	筋が多く硬いですが、長時間火を通すと柔らかくなります。煮こみ料理に向きます。

ネック	肉質はやや硬めですが、脂肪が多く、焼き肉に適しています。トントロとも呼ばれます。
かた(うで)	きめが粗く、硬め。脂肪が多少あるので、煮こむと味わいが出ます。シチューなどに。
かたロース	きめはやや粗く、硬めで、コクのある濃厚な味わい。カレーや焼き豚、しょうが焼きに。
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。とんかつやしゃぶしゃぶに。ロースハムの原料でもあります。
ヒレ	きめは最も細かく、柔らかな最上部位。脂肪が少なく、ビタミンB ₁ が豊富。とんかつやソテーなど、油で調理するとうま味が増します。
ばら	赤身と脂肪が層になり、柔らかくてコクがあります。カレーや角煮などの煮こみ料理に。
そともも	脂肪が少ない赤身肉。きめがやや粗く、硬め。薄切りは炒めもの、角切りは煮こみ料理に。
もも	脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでビタミンB ₁ が多い。ソテーや焼き豚に。ボンレスハムの原料でもあります。
すね	筋が多く硬い部位。長時間加熱すると柔らかくなります。圧力鍋で時間短縮に。

ご老公に学ぶ、健康・長寿！

お肉で元気！

健康・長寿のために欠かせない、栄養の宝庫「お肉」。
毎日の食事にお肉をとり入れ、健康長寿を目指しましょう。

水戸黄門様も
肉食だった!?



お肉は**長寿**の合言葉

たくましく

たんぱく質で免疫力アップ！
脂質で脳活！長寿！

美味で

ビタミン・ミネラルで
疲労回復！

ヘルシー、

ヘム鉄で貧血予防！

必須のお肉!!

必須アミノ酸でうつ予防！

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

シニアの
味方!!

お肉が秘めた

「水戸黄門」でおなじみ徳川光圀公は、牛肉や豚肉
73歳の長寿をまっとうしたのも、お肉のパワーのおかげ

5つのパワー

が好きだったとか。人生50年といわれた江戸時代に
げかも…!? お肉の秘めた力をひも解きます。

健康・
長寿!!

たんぱく質

筋肉、血液、内臓など、体をつくるのに
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。不足すると、筋肉
が弱くなり、病気にかかりやすくなります。

みんなの
柱となる、
主役的存在!



免疫力 アップ!

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。この代謝によって、病気にかかりにくい健康な体が維持さ
れています。

脂質

「脂」というと敬遠されがちですが、
生命維持に欠かせない栄養素です。
体の大切なエネルギー源で、体内の
細胞(膜)の原料となります。

じつは陰の立役者!



脳活!

脂質が不足すると、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
体調の維持にも深く関わっています。

長寿!

「長寿の人ほど動物性食品をしっかりととり、脂肪分を控えて
いない」といった近年の研究により、脂質に対する考え方が
見直されています。

ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラルは微量ながら、健康な生活に
欠かせません。お肉には、エネルギー代謝に
必要なビタミンB群や、皮膚や粘膜を健康に
保つビタミンAが豊富。また、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。

若々しさを
担う
ルーキー!



疲労 回復!

お肉に含まれるビタミンB1は、体内に疲労物質が溜まるのを防
ぎます。不足すると、疲れやすくなり、食欲不振や肌荒れなどの
トラブルに。

ヘム鉄

きびきび働く、
縁の下で力持ち!



貧血 予防!

ビタミン・ミネラルの一種、ヘム鉄。赤身やレバーなどに多く
含まれ、体内への吸収率は、ほうれんそうなどの野菜に含まれ
る鉄分の2~10倍です!

必須アミノ酸

100点満点!
主役を助ける
名脇役

たんぱく質の代謝に必要なアミノ酸。なかでも、
体内で合成できない9種の必須アミノ酸を、
お肉はバランスよく含んでいます。たんぱく質の指標と
なる「アミノ酸スコア」では、お肉の数値はなんと100!



うつ 予防!

赤身に多く含まれる必須アミノ酸「トリプトファン」は、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。

お肉が
おいしくなる
秘密

おいしいお肉で

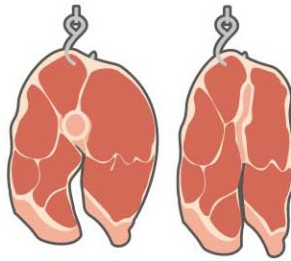
健康長寿!

お肉のパワーに
加えて、
うま味も
アップ!

食肉の熟成とは……

貯蔵することでお肉がおいしくなること

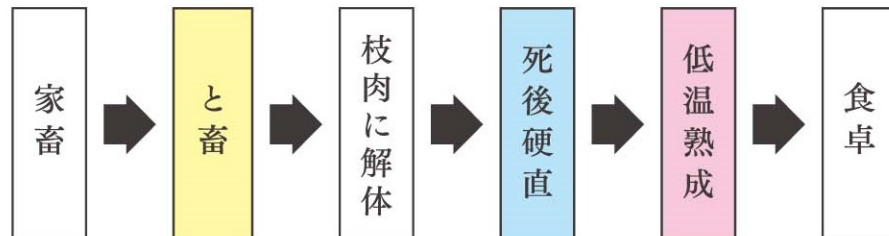
動物を「と畜」した直後の食肉は、味や香りは乏しく、普段のお肉のような風味はありません。しかし、低温で貯蔵すると、お肉は柔らかくなり、保水性（ジューシーさ）が高まり、風味が向上し、味や香りもよくなります。このように低温で貯蔵することで食肉がおいしくなることを「熟成」と呼びます。お肉の味や香りを十分に醸成するには、お肉の種類や性質によって、最適な熟成期間が必要と考えられています（北海道大学名誉教授 服部昭仁「食肉の熟成」より）。



牛肉のロース肉とモモ肉を調べると、熟成に伴って、さまざまな栄養成分が特徴的に変化することがわかりました。お肉をおいしく食べて、健康長寿を目指しましょう!

神戸大学農学部 助教 上田修司

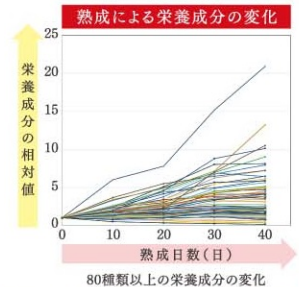
食肉の熟成過程



メタボローム解析とは……

たくさんの栄養成分を 一度に分析する方法のこと

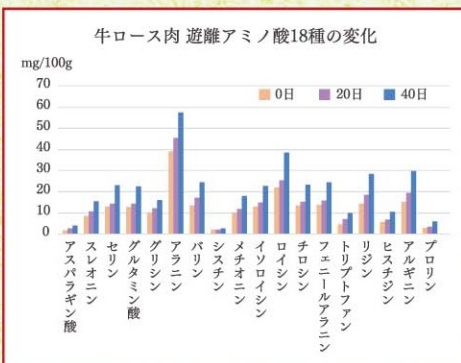
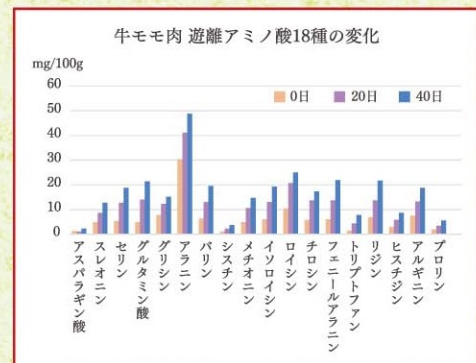
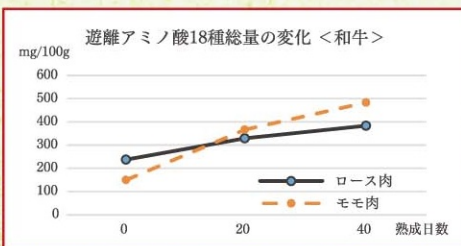
高性能な質量分析計を使って栄養成分の重さを正確に計ることで、含まれる栄養成分を調べることができます。メタボローム解析で牛肉を分析すると、熟成に伴ってたくさんの栄養成分が増加しているのがわかります。



1. 肉の柔らかさ&風味



低温で保存していても、お肉のたんぱく質が少しずつ分解され、お肉は柔らかくなります。また、たんぱく質が分解されることで、「うま味」に関わるグルタミン酸や、お肉の風味に関わるいろいろなアミノ酸が増加します。

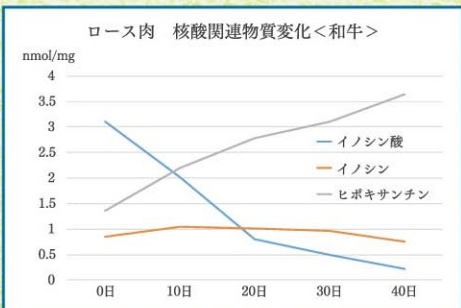
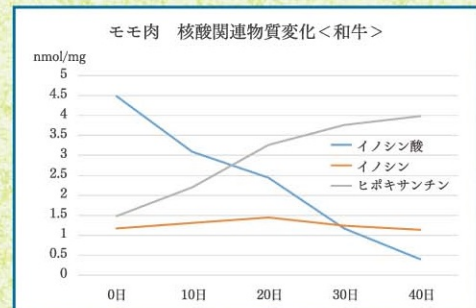


ゆーり
* 遊離アミノ酸とは…… 食品の中に存在するアミノ酸。舌にふれたときうま味を感じる物質（グルタミン酸など）が含まれています。

2. 肉のコク



一方、熟成とともに、もうひとつのうま味成分であるイノシン酸は減少しますが、その分解物であるヒポキサンチンが増加し、熟成による肉のコクが増します。

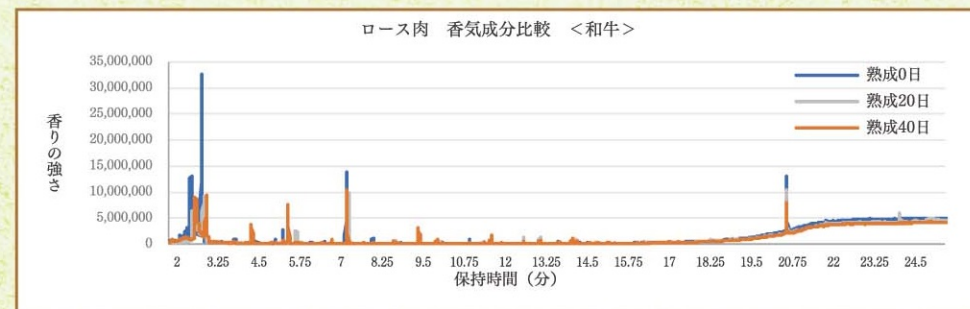
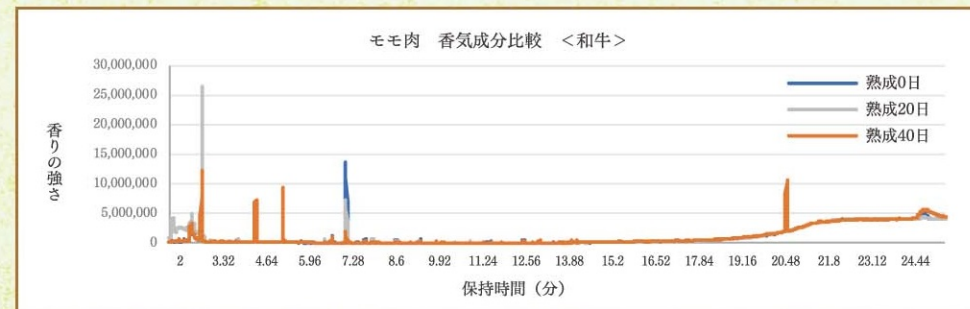


3. 肉の香り



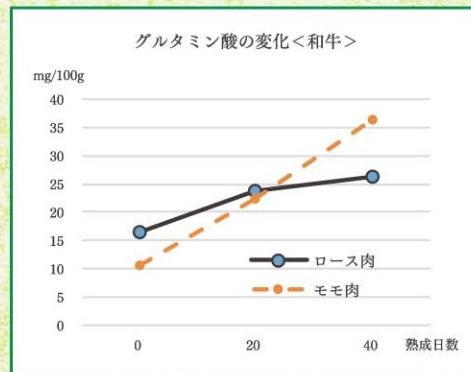
お肉を調理すると、とても良い香りがします。これらの香りも、お肉に含まれる栄養成分が加熱調理によって変化したものです。

お肉を熟成することにより、アルコール類、アルデヒド類、脂肪酸類をはじめ、香気成分のメチオナル、ピラジン類が検出されるようになります。



4. 肉のうま味

うま味成分のグルタミン酸は、熟成とともに増加していきます。ロースに比べて赤身の多いモモ肉は、長く熟成することで、おいしさがさらにアップします。





サーロインステーキ

きめが細かいサーロインはステーキに最適。
とろけるようなおいしさです。

1人分：858kcal
たんぱく質：18.7g
脂質：79.4g
炭水化物：9.3g
塩分：1.8g

材料 (1人分)

牛サーロイン肉1枚(150g)
(厚さ約1.3cm)

塩小さじ1/4
こしょう少々
油小さじ1

にんじんのグラッセ

にんじん50g
A { バター3g
砂糖2.5g
水大さじ1

さやいんげんのソテー

さやいんげん40g
バター2g
塩少々

作り方

- ①牛肉は焼く30分前に冷蔵庫から出し、筋を切って塩、こしょうをふる。
- ②にんじんのグラッセを作る。にんじんは5mm厚さの輪切りにして小鍋に入れ、Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③さやいんげんのソテーを作る。さやいんげんは3分ほどゆでて食べやすく切る。バターを熱して炒め、塩をふる。
- ④フライパンを強火にかけて油を入れ、全体になじませる。
①を盛りつけたときに表になるほうを下にして入れ、30秒ほどしたら弱火にする。フライパンを揺り動かしながら1分～1分30秒、好みの焼き加減に焼く。
- ⑤強火にして肉を返し、30秒ほど焼いて弱火にし、1分～1分30秒焼く。

⑥器に⑤を盛り、②と③を添える。

* ステーキの焼き加減はウェルダンです。



こちらから
このメニューの
動画も見られます



動画料理/ボックス

お肉MEMO

サーロインは霜降りの入りやすい部位。柔らかくて味もよく、ステーキなどの焼く料理に最適です。肉は常温にもどして調理すると、中まで均一に火が通ります。



牛肉のマーマレード煮

煮こむほどにマーマレードの甘みがうまみ
となり、牛肉のおいしさを引き立てます。

1人分：695kcal
たんぱく質：19.5g
脂質：57.5g
炭水化物：17.7g
塩分：0.6g

材料 (4人分)

牛かたロース肉(かたまり)800g
玉ねぎ1個
にんにく1片
油大さじ1

A { ローリエ1枚
固形スープ1個
水1200ml
赤ワイン大さじ2
オレンジマーマレード80g
塩6g
こしょう少々

バター40g
小麦粉40g

作り方

- ①牛肉はひと口大に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②煮こみ用の鍋に油を熱し、玉ねぎとにんにくをしんなりするまで炒める。
- ③フライパンに牛肉を入れて焼き目がつくまで焼き、②の鍋に加える。Aも加えて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて1時間煮る。
- ④フライパンをきれいにし、バターと小麦粉を入れて弱火にかける。茶色く焦げるまで炒めて③の煮汁少々でのばし、③の鍋に加える。さらに10分ほど弱火で煮てトロミをつける。

お肉MEMO

脂肪と筋が入り混じったかたロース肉は、長時間煮こむことで肉質が柔らかくなります。焼いてから煮こむとうまみを逃がさず、コクがさらにアップします。



肉豆腐

牛肉と豆腐は鉄板の組み合わせ。適度な脂で食べやすく、シニアにもおすすめです。

1人分：234kcal
たんぱく質：10.2g
脂質：15.6g
炭水化物：11.0g
塩分：1.5g

材料（4人分）

牛ロース肉(薄切り)100g
もめん豆腐1丁(300g)
しめじ1/2パック
玉ねぎ小1個
にんじん50g
にんにく1片
さやえんどう30g
油大さじ1

A { だし汁1/2カップ
酒大さじ2
しょうゆ大さじ2
砂糖大さじ1・1/3

作り方

- ①牛肉と豆腐はひと口大に切る。
- ②しめじは石づきを除いてほぐす。玉ねぎは縦半分に切って5～6mm幅に切る。にんじんはたんざく切りにする。にんにくはつぶす。
- ③さやえんどうは筋をとってさっとゆでる。
- ④大きめの鍋に油とにんにくを入れて中火にかけ、うすく色づいたら、にんじん、玉ねぎ、しめじの順に加えて炒める。全体に油が回ってしんなりしたら、Aと牛肉を加えて3～4分煮る。
- ⑤豆腐を加えてさっと煮、③を加える。



こちらから
このメニューの
動画も見られます



動画料理/ボックス

お肉MEMO

きめが細かく、脂肪があって柔らかいロース肉は、肉本来のおいしさが楽しめます。薄切り肉は加熱しすぎるとかたくなるので、手早く仕上げましょう。



肉餃子

牛肉で作る餃子は、コクのある深い味わい。
野菜たっぷりヘルシーです。

1人分：185kcal
たんぱく質：8.1g
脂質：10.3g
炭水化物：13.3g
塩分：2.3g

材料（4人分）

牛ひき肉150g
キャベツ100g
にら10g
A { ねぎ(みじん切り)5g
しょうが(みじん切り)小さじ1/2
にんにく(みじん切り)小さじ1/2
塩小さじ1/2弱
しょうゆ、酒、ごま油各大さじ1/2
餃子の皮20枚
B { 小麦粉小さじ2
水適量
熱湯1/2カップ
油大さじ1/2
C { 酢大さじ1・1/2
しょうゆ大さじ3
ラー油小さじ1・1/2
練り辛子少々

作り方

- ①キャベツはゆでて水気を絞り、みじん切りにする。にらは細かく切る。
- ②ひき肉にAの塩、しょうゆ、酒を加えて練り混ぜ、粘りが出てきたら①とAの野菜を加えて混ぜる。最後にごま油を加えてバットなどに平らに入れ、ナイフなどで20等分する。
- ③餃子の皮に②をのせ、といたBを皮のまわりにつけて包む。
- ④樹脂加工のフライパンに③を並べて熱湯を注ぎ、ふたをして中火にかける。水気がなくなったら油を加え、フライパンを回して餃子の下側にも油を入れる。強めの中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤混ぜたCと辛子を添え、好みでつけていただく。



お肉MEMO

ひき肉にはうまみがあり、料理のいい味だしになります。牛のひき肉を使うとコクが加わり、ひとつ上に行くおいしさに。子どもからシニアまで楽しめる料理です。



とんかつ

豚ロース肉のおいしさを引き出す、定番の揚げもの。フライパンで作れるから手軽です。

1人分：495kcal
たんぱく質：23.7g
脂質：35.0g
炭水化物：18.3g
塩分：0.2g

材料（4人分）

豚ロース肉(とんかつ用)4枚
こしょう少々
小麦粉適量
とき卵1個分
パン粉適量
揚げ油適量
キャベツ300g
トマト1個

作り方

- ①豚肉は筋切りをし、こしょうをふる。小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ②フライパンに揚げ油を3cmの高さまで入れて(約2カップ)170度に熱し、①を1枚ずつ静かに入れる。
- ③油の温度が170度になるまで強火にし、その後中火にして2〜3回返しながらか4分ほど、中まで火が通り、きつね色になるまで揚げる。油をきり、食べやすく切り分ける。
- ④器にキャベツのせん切り、トマトのくし形切りを盛り、③を盛る。好んで練り辛子やソースをつけていただく。



こちらから
このメニューの
動画も見られます

動画料理/ボックス

お肉MEMO

きめが細かくて柔らかいロース肉は、とんかつやしょうが焼きなどの料理がおすすめです。赤身と脂身の間の筋を切っておくと、加熱しても肉が反り返りません。



豚肉とあさりのアレンティージョ風

ポルトガル南部、アレンティージョ地方の郷土料理。豚肉とあさりのWのうまみが絶品！

1人分：452kcal
たんぱく質：15.0g
脂質：33.4g
炭水化物：19.6g
塩分：2.2g

材料（4人分）

豚ばら肉(かたまり)300g
あさり(砂抜き済み)200g
じゃがいも380g
揚げ油適量
玉ねぎ40g
にんにく5g
トマト50g
パプリカ(赤)20g
オリーブ油大さじ1
塩4g
こしょう少々
小ねぎ20g

作り方

- ①豚肉は1.5cm幅に切る。あさは殻をこすり合わせて洗う。
- ②じゃがいもは肉よりやや小さめの角切りにし、揚げ油で素揚げにする。
- ③玉ねぎとにんにくはみじん切り、トマトとパプリカは粗みじんに切る。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくをしんなりするまで炒めてとり出す。
- ⑤④のフライパンに豚肉を入れて炒め、焼き色がついたら④をもどし入れる。トマト、パプリカ、あさを加えてふたをし、あさりの殻が開いたら②を加え、汁気を吸わせるように炒め合わせる。塩、こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り、1〜2cm長さに切った小ねぎを散らす。

お肉MEMO

ばら肉は赤身と脂肪が三層になっていることから三枚肉とも呼ばれます。コクと風味があるので、いろいろな料理に使えます。合わせる食材によって複雑な味わいに。



豚肉のオーブン焼き

豚肉を巻いてボリュームアップ。
低温でじっくり火を通して、ジューシーに。

1人分：364kcal
たんぱく質：23.6g
脂質：23.4g
炭水化物：12.6g
塩分：2.1g

材料

(作りやすい分量
約10人分・野菜は2人分)

豚かたロース肉(かたまり)1200g

A { 塩20g
こしょう少々
タイム、クミンパウダーなど
好みのスパイス適量

じゃがいも100g

グリーンアスパラガス100g

ミニトマト80g

作り方

①豚肉はロール状に巻けるよう、包丁を入れて2cmほどの厚みに開く。Aをふってロール状に巻き、たこ糸を巻きつけて留める。

②じゃがいもは皮をよく洗ってひと口大に切り、アスパラはかたい部分の皮をむく。

③120度に予熱したオーブンで①を90分焼く。途中、60分たったらじゃがいもを加え、80分たったらアスパラとミニトマトを加えて焼く。

④豚肉をとり出してアルミ箔で包み、1時間ほどおく。食べやすく切り、野菜と器に盛り合わせる。



こちらから
このメニューの
動画も見られます



動画料理/ボックス

お肉MEMO

かたロース肉には適度に脂肪がついているので、低温で時間をかけて焼くと味に深みが出て、うまが増します。かたまりを開いて巻くことで食べやすさもアップ。



スコッチエッグ

ひき肉と卵の相性はバグケン。
ケチャップソースがおいしさを引き立てます。

1人分：417kcal
たんぱく質：21.9g
脂質：27.0g
炭水化物：20.3g
塩分：2.6g

材料 (4人分)

豚ひき肉200g
玉ねぎ1/2個
油大さじ1/2
生パン粉1/2カップ
(または細かくちぎった食パン)
牛乳(または水)大さじ3
A { 卵黄1個分
塩小さじ2/5
こしょう、ナツメグ各少々
卵4個
小麦粉、パン粉各適量
卵白1個分
揚げ油適量
B { トマトケチャップ大さじ2
ウスターソース大さじ2
練り辛子小さじ1
レモン汁少々
芽キャベツ200g
バター大さじ1強
塩小さじ1/4弱
こしょう少々

作り方

①玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱して玉ねぎを色づくまで炒め、さます。生パン粉は牛乳に浸す。

②ボウルにひき肉、①、Aを入れて粘りが出るまで混ぜ、4等分して軽くまとめる。

③卵はぬるま湯に入れて火にかけ、沸騰するまで菜箸で転がしながら12分ゆで、かたゆで卵を作る。水にとってさまし、殻をむいて水気を拭き、小麦粉をまぶす。

④②を手ひで握るようにして丸める。③のゆで卵をのせて包み、両手で握るようにして丸める。小麦粉、ほぐした卵白、パン粉を順につけて形を整え、175～180度に熱した揚げ油で5分ほど、色よく揚げる。

⑤Bを混ぜ合わせてソースを作る。

⑥芽キャベツは芯を削って十字に切り目を入れ、2～3分ゆでます。フライパンにバターを溶かして転がすように炒め、塩、こしょうをふる。

⑦④を半分は切って器に盛り、半分は切った⑥と、⑤を添える。

お肉MEMO

ひき肉は手ごろで扱いやすいのが人気。良質なたんぱく質の卵と合わせて栄養価もアップ。ゆで卵を包んだら、肉だねとの間に空気が入らないようにかたく握ります。