

食肉販売店向け



MEAT DELICA MANUAL BOOK

★★★

国産食肉を使った
お惣菜

全国食肉事業協同組合連合会



平成31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)

<http://www.ajmic.or.jp>

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

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。

ご挨拶

平成31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10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。

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。

令和2年3月

全国食肉事業協同組合連合会 会長 河原光雄



お客様のハートをキャッチ!

ミートデリカ 3つのアピールポイント

トレンドを意識する!

コロッケやとんかつなど昔ながらのミートデリカも安定した人気がありますが、
新しい顧客をつかむためには流行を意識。話題の料理や食材、目新しい味つけを
取り入れれば、選ぶ楽しさがアップし、売り場の活気にもつながります。

味つけにはメリハリを!

リピーターを増やすためには、濃いめの味つけにするだけでは逆効果。
食感のよい食材と組み合わせたり、スパイスや柑橘など新しい感覚の調味を
取り入れるなど、飽きのこない工夫が必要です。

店頭での見せ方をひと工夫!

地味な色合いになりがちなミートデリカ。ショーケースの前でお客さんが
立ち止まるように、付け合わせの彩りやパックの色・形で差をつけましょう。



黒豆で!チキンチリコンカルネ

Point



アメリカ南部やメキシコのソウルフード「チリコンカルネ(英語ではチリコンカーン)」。一般的には豚肉やベーコンを使いますが、万人受けする鶏肉でアレンジします。風味がよく、見た目のアクセントにもなる黒豆を使うのがポイント。ミックスビーンズ、ブラックビーンズの水煮缶を使ってもおいしくできます。



肉巻きキムチチャーハン

Point



食欲を誘うキムチチャーハンを食べやすく握り、牛巻きを巻きつけて焼きます。キムチは、どの世代にも食べやすいよう、また牛肉のうまみを引き出すためにも、辛さ控えめのものを。サンチュを敷いたり、オイキムチ風に味付けしたきゅうりを添えるなど、韓国風な盛りつけにすると売り場でのアピール度が高まります。



鶏肉の落とし揚げ オレンジあんかけ

Point



鶏ひき肉に長いもとポテトチップスを加えることで、これまでにないサクサクした食感が楽しめます。落とし揚げにするので、ひき肉だねを形成する手間いらず。調理時間の短縮につながります。酸みと甘みのバランスのとれたオレンジあんで、お子さんや若い女性にも喜ばれること間違いなしのアイデア料理です。



ダブル豚肉のハンバーグフライ

Point



豚ひき肉で作ったハンバーグに、さらに豚肉を巻きつけることで、豚肉のおいしさを最大限にアピールします。一度蒸して余分な脂を落としてから揚げるのがポイント。このひと手間で、火通りの心配もなく、万人受けするあっさりした味わいに仕上がります。付け合わせには、カラフルな野菜をあしらいましょう。



牛っこといっパイ! ゴロゴロボール

Point

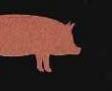


牛肉は処理の過程で出た、肩ロースやバラ肉、もも肉などのちょっとしたかたまり肉や、切り落とし肉を無駄なく使え、経済的な惣菜です。具をパインシートに包み、揚げるのがポイント。サクサクとした食感で、新たな発見があります。市販のパイシートを使えば、手間も省けて意外と簡単に作れます。



豚肉の肉巻きドック

Point



肉巻きおにぎりに串を刺して、人気のチーズハットやアメリカンドッグ風なフォルムにした、アイデア惣菜。手軽に持て食べられるので、お子さんのおやつや、受験生の夜食にも最適です。おにぎりの具は、カリカリ梅や青じその葉の他にも、たくあん、ゆかり、チーズなど、工夫次第でバリエーションが広がります。

※各レシピに掲載した、原価、想定売価、調理時間、アレルゲンは目安です。参考値としてご活用ください。

フードコーディネーター 惣菜レシピ開発 食の冒険家

TBS「はなまるマーケット」料理選手権で優勝を重ね、グランドチャンピオンとなり、殿堂入りをきっかけに『食の冒険家』と命名される。そして同番組で数々の創作レシピを紹介してきた。
惣菜レシピの提供、水産企業などでメニュー開発、フードスタイリングなどを手掛ける。
全肉連主催の平成15年度「ファミリーミートクッキングコンテスト」において、農林水産大臣賞を受賞。

長岡 美津恵 先生



黒豆で！チキンチリコンカルネ

メキシコやアメリカ南部の名物、

豆の煮込み料理「チリコンカルネ」を黒豆でアレンジ。

チキンのうまみと黒豆の風味を、スパイシーなトマトソースがまとめます。



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。



調理時間
約30分



カロリー: 113kcal / 食塩相当量: 0.8g

原価: 79円 / 想定売価: 200円 (100gあたり)

※原価と想定売価は目安です

材料 (4人分)

鶏もも肉	400g
黒豆(ドライパック)*	250g
*ミックスピーンズまたは大豆(ドライパック)でも代用可	
塩	適量
こしょう	少々
ガラムマサラ	小さじ1
小麦粉	適量
トマト水煮(カット)	1缶(400g)
〔 玉ねぎ	200g
A セロリ	50g
〔 にんじん	100g
オリーブ油	大さじ2
〔 トマトペースト	25g
パプリカパウダー	小さじ2
B チリパウダー	小さじ1
クミンパウダー	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	200ml
スライスチーズ(溶けるタイプ)	50g
塩、こしょう、ガーリックパウダー	各少々
イタリアンパセリ	適宜

作り方

1

鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょう、ガラムマサラをふってしっかりとみこむ。炒める直前に小麦粉をまぶす。



Point

下味をつけた鶏肉に小麦粉をまぶし、うまみを閉じこめて味のからみをよくします。

2

Aはフードプロセッサーでみじん切りにする。

3

フライパンにオリーブ油を熱して1を炒め、黒豆、2、トマト水煮、Bを加えて煮こむ。



Point

小麦粉をまぶして炒め、色が変わってきたら野菜と調味料を加えて煮こみます。

4

チーズを加え、塩、こしょう、ガーリックパウダーで味を調える。



Point

チーズを加えて混ぜながら溶かし、コクとうまみをプラスします。

5

器に盛り、パセリを飾る。

肉巻きキムチチャーハン

ピリッと辛いキムチチャーハンを牛肉で巻いた、
ジューシーでボリュームたっぷりのおにぎり。



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。



(しょうゆ)



(コチュジャン)



(コチュジャン)

調理時間
約30分



※原価と想定売価は目安です

カロリー: 249kcal / 食塩相当量: 1.9g

原価: 142円 / 想定売価: 250円 (1個あたり)

材料 (8個分)

牛もも肉(薄切り).....	400g
白菜キムチ.....	200g
ご飯.....	400g
ごま油.....	適量
A しょうゆ、酒、砂糖.....	各適量
C コチュジャン.....	大さじ2~4
C しょうゆ、酒.....	各大さじ2と2/3
B 砂糖.....	大さじ1と1/3
C おろしにんにく(チューブ).....	1cm
C 水.....	大さじ1
きゅうり.....	2本
C ごま油.....	小さじ1
C 鶏ガラスープの素.....	小さじ1/2
C おろしにんにく.....	少々
C 塩.....	少々
サンチュ.....	4枚
ミニトマト.....	8個
いり白ごま.....	少々

作り方

1

キムチは粗みじんに切る。

2

フライパンにごま油を熱してキムチとご飯を炒め、Aで味を調える。



Point

使用的するキムチによって味が違うので、味をみて調整します。Aの代わりに、オイスターソースを使っても。

3

ラップを広げて2の1/8量をのせ、俵形に包む。ラップをはずし、牛肉の1/8量を全体に巻きつける。同様に8個作る。



4

フライパンを熱して3の巻き終わりを下にして入れ、全面を焼く。Bを加えてからめる。



5

きゅうりは乱切りにしてポリ袋に入れ、Cを加えてもむ。

6

器にサンチュを敷いて4を盛り、いり白ごまをふる。5とミニトマトを添える。

鶏肉の落とし揚げ オレンジあんかけ

ひき肉だねに碎いた長いもとポテトチップスを加えて、
食感のアクセントに。甘酸っぱいオレンジあんで、
さわやかな味わいです。



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。



MILK



(マヨネーズ)



(麺つゆ)

調理時間
約20分



カロリー: 185kcal / 食塩相当量: 0.9g

原価: 59円 / 想定売価: 150円 (100gあたり)

※原価と想定売価は目安です

材料 (4人分)

鶏ひき肉(もも・むね).....	600g
長いも.....	200g
ポテトチップス.....	30g
プロセスチーズ.....	20g
A	
おろししょうが、おろしにんにく…各大さじ1	
砂糖、料理酒、マヨネーズ、あおさのり	
…各大さじ2	
塩、粗びき黒こしょう…各少々	
揚げ油.....	適量
B	
オレンジジュース(果汁100%)、みりん、水	
…各1/2カップ	
麺つゆ(濃縮タイプ).....	80ml
かたくり粉…	各大さじ1
塩、粗びき黒こしょう…各少々	
プロッコリー…	1/2株
オレンジ…1個	

作り方

1

長いものは皮をむいて輪切りにし、
ポリ袋に入れて手でつぶす。
ポテトチップスも同様に粗く碎く。
チーズは5mm角に切る。



Point 長いものは手で粗めにつぶし、
食感を残します。

2

プロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、
オレンジは皮をよく洗って
半月切りにする。

3

ボウルにひき肉、1、Aを合わせ、粘り
が出るまで手早く混ぜる。



Point

練りすぎると食感がかたくなって
しまうので、粘りが出るまで
混ぜればOKです。

4

揚げ油を170度に熱し、3をスプーン
でくっつ落とし、色よく揚げる。

5

オレンジあんを作る。小鍋にBを入れて
弱火にかけ、底から混ぜながらトロミを
つける。味をみて塩とこしょうで調える。



Point

弱火で焦げないように、ゴムべら
などで底から混ぜながらトロミ
がつくまで煮ます。

6

4に5をからめて器に盛り、
2を添える。

ダブル豚肉のハンバーグフライ

ジューシーな豚ハンバーグを、薄切り肉でクルリと巻いてフライに。豚肉のうまみを堪能できる一品です。



ダブル豚肉のハンバーグフライ

ジューシーな豚ハンバーグを、薄切り肉でクルリと巻いてフライに。豚肉のうまみを堪能できる一品です。



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。



調理時間
約30分



カロリー:423kcal / 食塩相当量:1.3g

原価:104円 / 想定売価:200円 (1個あたり)

※原価と想定売価は目安です

| 材料 (4個分)

豚ひき肉	250g
豚もも肉(薄切り)	4枚
A パン粉、酒	各大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	1個分
卵	1個
塩、こしょう	各適量
砂糖	小さじ1
小麦粉	適量
とき卵	1~2個分
パン粉(細かいタイプ)	適量
揚げ油	適量
ウスターソース	大さじ1
B トマトケチャップ	大さじ1/2
うす口しょうゆ、こしょう	各少々
プロッコリー、パプリカ(赤、黄)	各適量
レモン、すだち、かぼす、ゆずなどの香酸柑橘	適量

| 作り方

1

ボウルにひき肉を入れてAを加え、粘りが出るまでよく練る。4等分にし、厚さ1cmの平丸形に整える。



Point

ムラなく火が通るよう、厚みは1cmを目安に、均等に整えます。

2

1の側面に薄切り肉を巻きつけて形を整え、楊枝で留める。

3

2を耐熱容器にのせ、蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す。蒸し汁大さじ1をとりおく。

4

3の粗熱がとれたら、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、170度の揚げ油で揚げる。



Point

衣をカリッと黄金色に揚げ、中まで完全に火を通します。

5

3の蒸し汁にBを合わせてソースを作る。

6

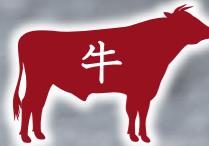
プロッコリーは小房に分けてゆで、柑橘の果汁をかける。パプリカは薄く切る。

7

器に4を盛って5をかけ、6と適宜切った柑橘を添える。

牛つ～といつパイ！ ゴロゴロボール

デミグラスソース風味の牛肉とたっぷり野菜を、
パイ生地で包んでサクッ、カリッと揚げました。



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。



調理時間
約30分



カロリー:445kcal / 食塩相当量:1.5g

原価:117円 / 想定売価:230円 (1個あたり)

※原価と想定売価は目安です

材料 (8個分)

牛肉

(肩ロース、バラ、ももなどのかたまり肉・切れはしでもよい)
.....200~300g

じゃがいも.....1個

玉ねぎ.....1/2個

パプリカ(赤、黄).....各1/4個

長いも.....50g

サラダ油.....少々

〔 デミグラスソース100g

中濃ソース大さじ2

A バター.....10g

塩.....小さじ1

こしょう.....1g

冷凍パイシート.....2枚

プロセスチーズ.....50g

小麦粉.....100g

とき卵.....2個分

生パン粉.....100g

揚げ油.....適量

サニーレタス.....4枚

ミニトマト.....4個

貝割れ菜.....1パック

作り方

1

牛肉と野菜はサイコロ状に切り、
じゃがいもは下ゆでしておく。



Point 牛肉と野菜は同じくらいの大きさ
の角切りにし、食感を生かします。

2

フライパンにサラダ油を熱して1を
炒め、Aを加えて炒め合わせる。

3

パイシートは常温にもどしてめん棒で
のばし、1枚を4等分に切る。
2とサイコロ状に切ったチーズを
合わせて等分に包む。



Point 正方形に切り分けたパイシートで、
具を包んで丸く整えます。

4

小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣を
つけ、中温に熱した揚げ油で色よく
揚げる。

5

器にサニーレタスを敷き、4を盛って
ミニトマトと貝割れ菜を添える。

豚肉の肉巻きドック

人気の肉巻きおにぎりを、串で刺して食べやすく。
おにぎりの具は、カリカリ梅や青じそなどお好みで！



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。



(しょうゆ)

カロリー: 433kcal / 食塩相当量: 2.1g

原価: 103円 / 想定売価: 200円 (1本あたり)

調理時間
約25分



*原価と想定売価は目安です

材料 (8本分)

豚バラ肉(薄切り) 500g

【おにぎり】

温かいご飯 300g

カリカリ梅* 30g

青じその葉* 5枚

*具は好みで変えて。

かたくり粉 適量

ごま油 大さじ2

「しょうゆ、みりん」 各大さじ4

A 砂糖、酒 各大さじ3

「かつおだし」 小さじ2

【彩り野菜のマリネ】

パプリカ(赤、黄) 各1/2個

にんじん 1/3個

きゅうり 1/2本

好みの調味酢(「カンタン酢」など)

..... 1カップ

好みのレタス 4枚

3

2のラップをはずして豚肉を等分に巻き、かたくり粉を薄くまぶす。



Point

肉がはがれないようにしっかりと巻きます。かたくり粉をまぶし、タレをからみやすくします。

4

フライパンにごま油を熱し、3の全体を強火で焼き色がつくまで焼く。Aを加え、転がしながらからめてトロミと照りをつける。粗熱をとり、串を刺す。



Point

肉がはがれないよう、巻き終わりから全体を焼き、調味料を加えて転がしながらからめます。

2

おにぎりを作る。カリカリ梅、青じその葉は刻んでご飯に混ぜ、8等分にしてラップで包み、棒状に形作る。



Point

串を刺すので、
かためにしっかりと握ります。

5

器にレタスを敷いて4を盛り、4のタレをかける。1を添える。