

# 部位と特徴

## 牛肉



## 豚肉



### ネック

脂肪は少なく、赤身が多くてかため。ひき肉やこま切りに。角切りは煮込み料理などに。

### かた

脂肪が少なく、ややかための赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮込み料理、スープなどに。

### かたロース

スジがやや多いものの、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。ステーキ、ローストビーフのほか、霜降りはすき焼きに。

### サーロイン

きめが細かくやわらかく、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

きめが細かくやわらかい。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、やわらかい赤身肉。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、煮込み料理などに。

### そともも

きめがやや粗く、脂肪は少なくてかため。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、きめは粗くかため。シチューなどの煮込み料理、肉じゃが、焼き肉などに。

### すね

スジが多く、かたい部位。長時間火を通すとやわらかくなるので、煮込み料理向き。

### ネック

肉質はややかためながら、脂肪が多い。トントロとも呼ばれる。焼き肉などに。

### かた(うで)

きめが粗く、かため。脂肪が多少あるので、煮込むと味わいが出る。シチューなどに。

### かたロース

きめはやや粗くかため、コクのある濃厚な味わい。カレー、焼き豚、しょうが焼きなどに。

### ロース

きめが細かく、適度に脂肪がありやわらかい。外側の脂肪にうま味が。とんかつ、しゃぶしゃぶなどに。ロースハムの原料にも。

### ヒレ

低脂肪で、きめが細かくやわらかい最上位。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富。ソテーなど油で調理するとうま味がアップ。

### ばら

赤身と脂肪が層になり、やわらかくてコクがある。カレー、角煮などの煮込み料理に。

### そともも

脂肪が少ない赤身肉。きめがやや粗くかため。薄切りは炒めもの、角切りは煮込み料理に。

### 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<sub>1</sub>が多い部位。ソテー、焼き豚などに。ボンレスハムの原料にも。

### すね

スジが多くかたい部位。長時間加熱するとやわらかくなるので、煮込み料理向き。圧力鍋で調理すると時間短縮に。

ちこそ国産

# お肉で元気!



落語家 林家たい平

アクティブなシニアとかけて、  
おいしいお肉と解く。  
その心は、「素敵(ステーキ)」。  
体の不調が気になるあなたも、  
お肉を食べればイキイキ健康・長寿。  
そんな、うまい話があるんです。



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  
教授 豊満 美峰子

全国食肉事業協同組合連合会

東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル8F TEL. 03-3582-1241 <https://www.ajmic.or.jp>

令和2年度国産食肉等新需要創出緊急対策事業  
全国食肉事業協同組合連合会

独立行政法人  
alic 農畜産業振興機構

気になる方は  
こちらから



# 今も昔も、“健康・長寿”にはお肉”。なぜだか知っていますか？

牛肉や豚肉は、体の基礎をつくる「たんぱく質」、疲労や貧血など体の不調軽減に役立つ「ビタミン・ミネラル」といった、健康に欠かせない栄養素が詰まった“健康・長寿フード”。日々の食生活にとり入れて、元気に過ごしましょう！

## 良質な「たんぱく質」で健康な体に！

たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚、毛髪など、体の基礎をつくる大切な栄養素。病気にかかりにくい、健康な体づくりに役立ちます。

毎日30分の1が入れ替わる

人間の体のたんぱく質は一日に約30分の1が入れ替わり、私たちの健康維持につながっています。良質なたんぱく質を毎日摂取することが大切です。

## さらに！ 毎日イキイキの必需品「必須アミノ酸」が豊富

お肉は、たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも体内で合成することができない9種類の「必須アミノ酸」を、豊富にバランスよく含んでいます。

お肉に含まれる必須アミノ酸の例

- 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。
- トリプトファン 精神の安定に関わるセロトニンを増やす。

最近どうも足腰が…



## お肉のたんぱく質で「フレイル」予防！

近年、高齢者の「フレイル（心身のさまざまな機能が加齢や病気などによって低下した状態）」が問題視されています。予防には、良質なたんぱく質を摂取することが有効。消化吸収に優れ、効率的に良質なたんぱく質を摂ることができるお肉を食事に上手にとり入れて、健康・長寿を目指しましょう。

一日のたんぱく質摂取推奨量

男性 60~65g 女性 50g

たとえばお肉なら  
これだけのたんぱく質が！

牛かた肉 (可食部100gあたり)	豚ヒレ肉 (可食部100gあたり)
<b>17.7g</b>	<b>22.7g</b>

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より



## 「ビタミン・ミネラル」でトラブル知らず!?

お肉にはエネルギーの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、若々しさを助けるビタミンEなど、体のトラブルを防ぐビタミンが豊富。貧血を防ぐ鉄分や、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。

歳のせいかな  
疲れが…



「疲労回復」のビタミンB1

体内に疲労物質がたまるのを防ぎ、ストレスに負けない体づくりをサポート。とくに豚肉に多く含まれ、約120gで1日の必要量を満たすことができます。

「貧血予防」のヘム鉄

牛肉の赤身やレバーに多く含まれる、貧血予防の強い味方。野菜に含まれる鉄分の2~10倍の吸収率を誇ります。

## 脳活にも役立つ「脂質」がたっぷり

なんだか物忘れが…



体の大切なエネルギー源かつ、体内にある60兆個もの細胞(膜)の原料である脂質。不足すると神経細胞の膜がもろくなり、記憶力の低下につながります。また、ストレスに対抗するホルモンの材料としても注目されています。

長寿の人ほど動物性食品をしっかり摂り、脂肪分を控えていないという話も！



## 「コレステロール=悪」というのは、もはや昔の話！

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。血中のコレステロール値を下げすぎると、がん、脳血管疾患、自殺やうつリスクが高まるといわれています。



# 知ればトクする牛肉の“おいしい話”

ステーキ、焼き肉、すき焼きなど…。食卓に欠かせない牛肉には、意外と知られていない魅力がたくさん。もっと牛肉が好きになり、思わず食べたくなるような話をご紹介します。



## 一言で「牛」といっても、その種類はさまざま

国内で生産された牛は、国産牛と呼ばれます。国産牛は、わが国原産の黒毛和種に由来する「和牛」と、「乳用種（ホルスタイン種）」、「交雑種」の3グループに分けられます。

### 和牛

日本で古くから肉質改良された牛。主に4つの品種（黒毛和種・褐毛和種・日本短角種・無角和種）があります。

### 乳用種

本来は牛乳生産目的で飼育している主に雄の子牛を、食用目的で育てます。ホルスタイン種が大半を占めています。

### 交雑種

乳用種と肉専用種を交配して生まれた牛の品種。乳用種に和牛の種を交配させた国産牛が増えています。

## 牛肉の“脂質”は、健康と関係あり!

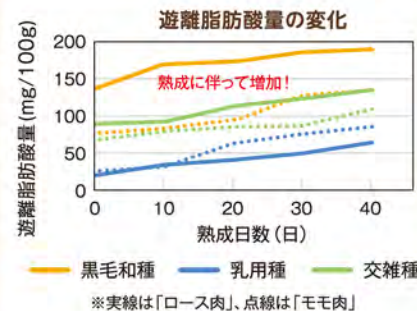
体にとって必要なさまざまな脂質が含まれているのも、牛肉の特徴です。

### 牛肉に含まれる脂質の例

トリアシルグリセロール  
体のエネルギー源。細胞やホルモンの材料になります。

遊離脂肪酸  
お肉の「風味」に関係しているともいわれています。

オレイン酸  
融点が低く、室温でもサラッとした液体です。オリーブオイルにも多く含まれ、酸化しにくいことが知られています。実は、牛肉の脂質の約半分はオレイン酸です。

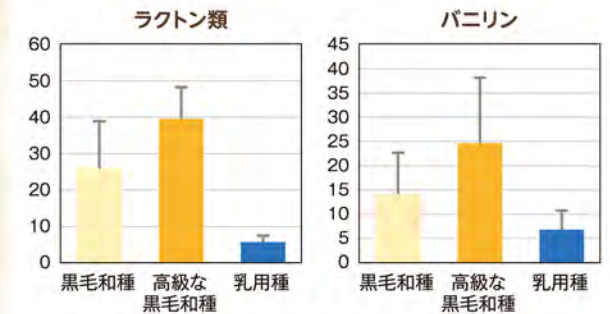


## 食欲をそそる“香り”成分が豊富

国産牛肉は、なんといっても焼いたときの“香り”が魅力。加熱調理すると甘い香り、香ばしい香りなどが混ざり、食欲をそそるお肉の香りを醸し出します。黒毛和種を加熱調理したときに生じる特有の甘い香りは、「和牛香」と呼ばれます。この香りは「ラクトン」と呼ばれる香り成分によるもので、ラクトンの種類によって香りの特徴が少しずつ異なります。また、バニラの香り物質である「バニリン」も多く含まれています。

### ラクトン類の例

ガンマ-ラクトン  
果物に感じる爽やかな甘い香り。  
デルタ-ラクトン  
乳製品に感じる甘い香り。



参考資料: Ueda et al. Metabolites 2021, 11(1),56: <https://doi.org/10.3390/metabo11010056>

知れば知るほど食べたくなる。さすが牛肉、ニクいな!



つまり! /

牛肉は、牛の種類によって味わいが異なる! さらに、その魅力には「脂質」や「香り成分」が深く関係している。

次ページでは、お肉のおいしさをさらに向上させる「熟成」についてご紹介!

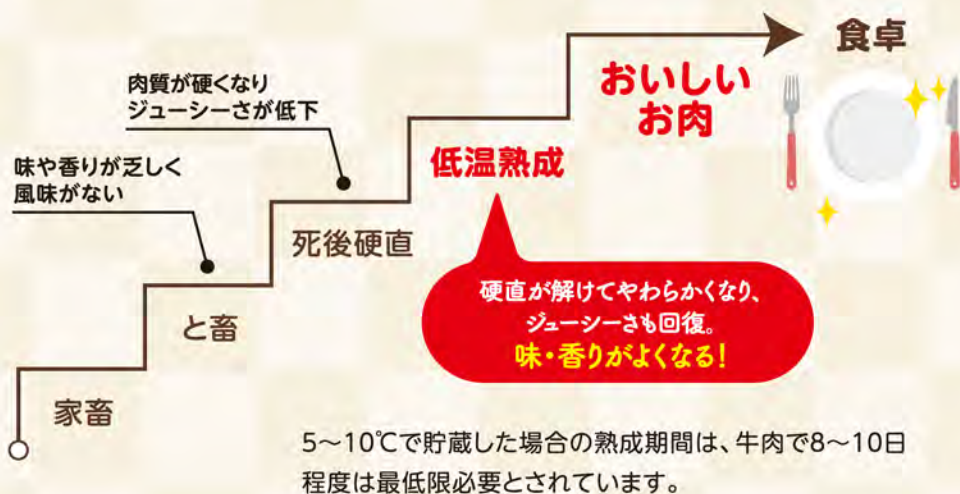
# お肉のおいしさを左右する 「**熟成**」にも注目!



## お肉の「**熟成**」とは?

牛などをと畜(と殺)した直後のお肉は、やわらかさやジューシーさは高いものの、味や香りが乏しい状態です。また、しばらく経つと死後硬直を起こして硬くなり、水分が減少しジューシーさも低下します。しかし、**低温で貯蔵するとやわらかくなり、ジューシーさも回復して、味や香りもよくなります。**適切に低温貯蔵することによって、お肉がおいしくなることを「**熟成**」と呼びます。

## 熟成過程

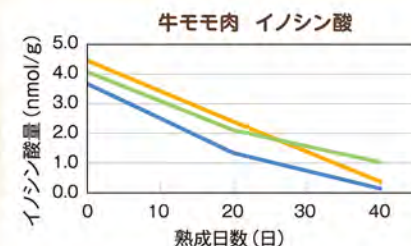
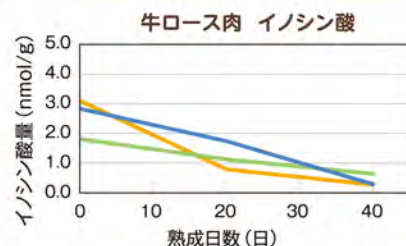
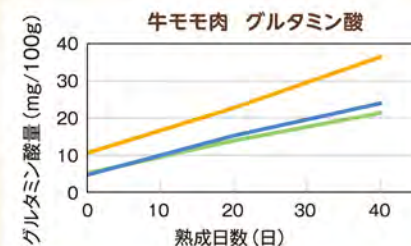
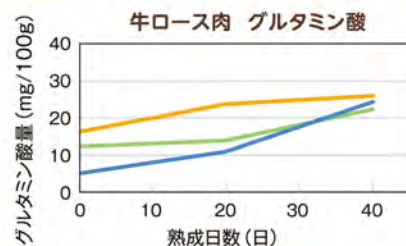


## うま味成分にも変化が!

牛肉を熟成すると、うま味成分であるグルタミン酸が増加します。イノシン酸は分解されて減少しますが、分解物のヒポキサンチンが増加し、コクがアップします。また、モモ肉はロース肉に比べてグルタミン酸とイノシン酸が多くなっています。

### うま味成分

**グルタミン酸**  
たんぱく質が分解してできた、うま味成分。  
**イノシン酸**  
遺伝子の材料である核酸が分解してできた、うま味成分。



— 黒毛和種 — 乳用種 — 交雑種

つまり!

「**熟成**」とは、**低温貯蔵**によってお肉のやわらかさ、風味が向上して**おいしくなること。**

熟成に伴い、お肉の**うま味成分も変化**する。





# ケスクス

1人分: 659kcal / たんぱく質: 32.6g / 脂質: 32.1g /  
炭水化物: 58.8g / 塩分: 4.2g

## 材料 (4~5人分)

- 牛かた(ブロック) ..... 600g
- かぶ ..... 4個
- 玉ねぎ ..... 2個
- にんじん ..... 2本
- 赤パプリカ ..... 1個
- 黄パプリカ ..... 1個
- トマト ..... 1個
- あらびきソーセージ ..... 5本
- ローリエ ..... 2枚
- クミンシード ..... 小さじ2
- スムール ..... 240g
- ブイヨンキューブ ..... 2個
- 油 ..... 大さじ1/2
- 塩(下味用) ..... 小さじ1
- 塩(調味用) ..... 小さじ1と1/3
- こしょう ..... 少々
- 水 ..... 10カップ(2000ml)
- 熱湯 ..... 1と1/4カップ(250ml)
- オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- アリッサ、ゆずこしょう、一味唐辛子 ..... お好みで

## 作り方

- 1 牛肉は4~5cm角に切り分け、塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉の表面に焦げ目をつける。
- 3 牛肉の全面に焼き色がついたら鍋に移し、水、ブイヨンキューブ、ローリエを加える。
- 4 強火で加熱し、沸騰したら火を弱めてアクを取る。牛肉がやわらかくなるまで1時間~1時間半ほど煮る。
- 5 パプリカはへたと種を取り、1cm幅に切る。にんじん、かぶ、玉ねぎは皮をむき、にんじんは大きめの乱切り、かぶ、玉ねぎは1/4か1/2の大きさに切る。トマトは粗みじんに切る。
- 6 ④に玉ねぎ、にんじん、トマト、塩、クミンシードを加えて20分ほど煮る。
- 7 かぶ、パプリカを加え、かぶがやわらかくなるまで10分ほど煮る。さらにソーセージを加え、10分ほど煮る。
- 8 小さめの鍋にスムールを入れ、熱湯とオリーブオイルを加える。フタをして7~8分ほど蒸らす。
- 9 スムールを器に盛り、⑦をかける。お好みでアリッサ、ゆずこしょう、一味唐辛子を添える。

※⑥の鍋は耐熱ボウル、フタはラップでも代用可能。

## 調理のコツ

牛肉の表面を焼いてから煮込むと、肉のうま味が凝縮され、おいしさがグンとアップ。



プチプチとした食感が  
楽しい栄養満点メニュー

見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちらから



贅沢な香りの特製ソースが  
食欲をグンとアップ!



# 牛もも肉のソテー 香草ソース

1人分: 441kcal / たんぱく質: 30.6g / 脂質: 30.7g /  
炭水化物: 2.5g / 塩分: 1.2g

## 材料 (4人分)

- 牛もも肉(ステーキ用) ..... 600g(1枚100~150g)
- フルーツトマト ..... 4個

### A

- ケッパー ..... 大さじ1
- オリーブ ..... 5~6個
- タイム ..... 1枝
- パセリ ..... 小さじ1
- にんにく ..... ひとかけ
- 白ワイン ..... 1/2カップ(100ml)
- 塩 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- バター ..... 20g
- 油 ..... 大さじ1

## 作り方

- 1 牛肉は室温に戻し、塩、こしょうをふる。
- 2 Aはみじん切り、トマトはくし形に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、牛肉の両面を焼いてバターを加える。
- 4 バターが溶けたら、白ワイン、A、トマトを加えて2分ほど煮る。

## 調理のコツ

肉は煮すぎるとかたくなってしまふため、調味料を入れたら強めの火加減でさっと煮るのがポイント。

見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちらから





# 牛ばら肉のマリネサラダ

1人分: 465kcal / たんぱく質: 8.9g / 脂質: 40.6g /  
炭水化物: 12.1g / 塩分: 1.6g

## 材料(4人分)

- 牛ばら肉(薄切り).....300g
- 玉ねぎ.....1/2個
- グレープフルーツ.....1個
- にんじん.....50g
- レタス.....100g
- 片栗粉.....大さじ3

## ソース

- 塩.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 酢.....大さじ1
- 油.....大さじ1
- こしょう.....少々
- ハーブ(ディルなど).....お好みで

## 作り方

- 1 牛肉は長さ3~4cmに切り、両面に片栗粉をまぶす。さっとゆでて水にとり、水気をきる。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- 3 にんじんとレタスはせん切りにし、にんじんはさっとゆでる。グレープフルーツは皮をむき、小さくちぎっておく。
- 4 ソースの材料を混ぜ合わせる。野菜とグレープフルーツ、牛肉を一つのボウルにまとめ、ソースをさっと和える。
- 5 器に盛り、お好みでハーブを散らす。

## 調理のコツ

牛肉に片栗粉をまぶすことでしっかりとした質感に仕上がりと、ドレッシングともよく絡むように。



牛肉のうま味と爽やかな  
ソースの相性抜群!

見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちらから



牛肉のうま味が溢れ出す  
お手軽煮込み料理



# 煮込みハンバーグ

1人分: 477kcal / たんぱく質: 23.2g / 脂質: 31.8g /  
炭水化物: 21.1g / 塩分: 2.2g

## 材料(4人分)

- 牛ひき肉.....400g
- 玉ねぎのみじん切り.....150g
- 生パン粉.....40g
- 溶き卵.....1個分
- トマトの水煮缶(カット済み).....200g
- 市販のデミグラスソース.....200g
- 油.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- ナツメグ.....小さじ1/4
- 赤ワイン.....大さじ2
- 水.....1~1と1/2カップ(200~300ml)
- オイスターソース.....大さじ1/2

## 付け合わせ

- にんじん.....100g
- かぶ.....2個
- ブロッコリー.....60g
- バター.....20g
- 塩.....少々(0.3g)
- 水.....1カップ(200ml)

## 作り方

- 1 ひき肉に塩を入れて練り、粘り気が出てきたら玉ねぎ、パン粉を加えて混ぜ込む。
- 2 ①に溶き卵とこしょう、ナツメグを加えてさらに混ぜ、手に油(分量外)をつけて楕円形に丸める。
- 3 両手でキャッチボールをするようにして空気を抜き、厚さ1cm程度に形を整える。
- 4 フライパンに油を熱し、たねの両面に焦げ目がつくまで焼く。
- 5 赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- 6 トマトの水煮を加え、水分を少し蒸発させる。
- 7 デミグラスソース、水、オイスターソースを加え、沸騰したら火を弱めて10~15分ほど煮る。
- 8 付け合わせの野菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは下ゆでしておく。鍋ににんじん、バター、塩、水を入れて煮る。かぶを加えて、かぶがかくれるくらいまでの水(分量外)を足し、弱火でやわらかくなるまで煮る。さらにブロッコリーを加え合わせる。

見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちらから



## 調理のコツ

肉と塩だけでよく練ることで、肉汁が外に逃げるのを防ぎ、ジューシーな味わいに。



# 豚かたロースのサフラン煮込み

1人分: 358kcal / たんぱく質: 18.8g / 脂質: 25.5g /  
炭水化物: 10.4g / 塩分: 1.8g

## 材料(4人分)

- 豚かたロース.....400g(1枚80~100g)
- にんにく.....ひとかけ
- 玉ねぎ.....1個
- トマト.....150g
- キャベツ.....200g
- 塩(下味用).....小さじ1/3
- 塩(調味用).....小さじ1/2弱
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....大さじ1
- 油(調理用).....大さじ1
- 油(追加用).....大さじ1
- サフラン.....小さじ1/2
- 水.....2カップ(400ml)
- 酒.....大さじ1
- ブイヨンキューブ.....1個

## 作り方

- 1 豚肉は筋切りをし、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。にんにく、玉ねぎはみじん切り、トマトは粗みじん切り、キャベツはざく切りにする。フライパンまたは鍋に油を熱して豚肉の両面をこんがり焼く。
- 2 豚肉を取り出す。フライパン(鍋)に油を足し、にんにく、玉ねぎを弱火で炒める。
- 3 玉ねぎが透明になり、しんなりしてきたら、トマト、キャベツを加えてさっと炒める。
- 4 豚肉を戻し入れ、水、酒、サフラン、ブイヨンキューブ、塩を加えて強火にかける。沸騰したら火を弱め、豚肉がやわらかくなるまで20分ほど煮て煮汁を残す。
- 5 器に具材を盛り付ける。④の煮汁を煮詰め、ソースとしてかける。

※豚肉は「かた」でも代用可能。

### 調理のコツ

豚肉は筋切りをしてから加熱を。肉の形が崩れるのを防ぎ、きれいな出来映えに。

高貴なサフランが香り豊かな一品



見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちら



酸味の効いた味わいと  
シャキシャキ食感が◎!



# 豚もも肉の南蛮漬け

1人分: 182kcal / たんぱく質: 17.0g / 脂質: 7.6g /  
炭水化物: 9.8g / 塩分: 1.2g

## 材料(5人分)

- 豚もも肉.....300g
- にんじん.....50g
- 玉ねぎ.....100g
- 大根.....100g
- パクチー.....20g
- しょうが汁.....小さじ2
- 塩麹.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適宜

A

- ナンプラー.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 酢.....大さじ2

## 作り方

- 1 豚肉は厚さ5mmの一口大に切り、しょうが汁と塩麹に漬けて一晩置いておく。
- 2 豚肉の表面をよく拭いてから片栗粉をまぶし、170℃の油でカリッと揚げる。
- 3 にんじん、大根、パクチー、玉ねぎはせん切りにする。玉ねぎは水にさらす。
- 4 混ぜ合わせたAに③を漬ける。しんなりしてきたら②も加えて漬ける。

### 調理のコツ

豚肉は揚げ終わってすぐに調味液に漬けると、肉に味がより早くなじむように。

見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちら





# 豚ばら肉の山椒炒め

1人分：293kcal / たんぱく質：10.0g / 脂質：25.0g /  
炭水化物：5.9g / 塩分：1.3g

## 材料(4人分)

- 豚ばら肉(薄切り).....200g
- 長ねぎ.....100g
- 豆苗.....150g
- もやし.....150g
- しょうが.....小さじ1
- にんにく.....ひとかけ
- A**
- 豆板醤.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- 醤油.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 山椒粉.....小さじ1/3
- 油.....大さじ2
- ごま油.....小さじ1

## 作り方

- 1 豚肉は4cm幅に切る。
- 2 長ねぎは斜めにせん切り、豆苗は長さ5cmほどに切る。
- 3 しょうが、にんにくは粗みじんに切る。
- 4 **A**を混ぜ合わせておく。
- 5 フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉、長ねぎを炒め合わせる。
- 6 豚肉の色が変わってきたら豆苗ともやしを加えてさっと炒める。さらに**A**を加え、大きく混ぜ合わせる。
- 7 仕上げにごま油を加えてさっと混ぜ合わせ、火を止める。

### 調理のコツ

炒め料理は強火かつ短時間で調理すると◎。調味料はすぐに加えられるよう事前に混ぜ合わせておく。

ピリツと感じる辛さと山椒の風味が食欲をそそる



見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちらから



外はカリッ、中はフワッ!  
独特な食感がやみつきに!



# 豚ひき肉とはんぺんのサモサ風フライ

1人分：371kcal / たんぱく質：14.6g / 脂質：25.4g /  
炭水化物：20.0g / 塩分：1.3g

## 材料(4人分)

- 豚ひき肉.....130g
- コーン(缶詰).....30g
- 玉ねぎのみじん切り.....30g
- にんにくのみじん切り.....ひとかけ分
- はんぺん.....2枚
- 塩.....小さじ1/4
- ガラムマサラ.....小さじ1/2
- 一味唐辛子.....少々
- 小麦粉.....大さじ1/2
- 衣**
- 小麦粉.....大さじ1
- 溶き卵.....1個分
- 生パン粉.....40g
- 揚げ油.....適宜
- キャベツのせん切り.....200g
- ミニトマト.....12個

## 作り方

- 1 ひき肉に塩を入れて練る。玉ねぎ、にんにく、コーン、ガラムマサラ、一味唐辛子、小麦粉を加えて混ぜる。
- 2 はんぺんを斜め半分(三角形)に切り、切った面に切り込みを入れる。
- 3 切り込みに1を詰める。
- 4 ③に小麦粉を薄くつけ、溶き卵、パン粉の順に**衣**をつける。
- 5 150℃くらいの油で4～5分ほど揚げる。
- 6 油の温度を175～180℃に上げ、全体的に茶色く焦げ目がつくまで揚げる。
- 7 器に盛り、キャベツ、ミニトマトを添える。

### 調理のコツ

豚肉にしっかり火が通るように低温で長めに揚げてから、高温で揚げることでカリッとした食感に。

見ながら簡単調理!  
レシピ動画はこちらから

