

MEAT DELICA



豚巻きれんこん ゆずタルタル
豚肉とポテトのきんぴら
肉巻きだんご チーズイン
彩り野菜と牛肉の春巻き
軟骨入りチキンハンバーグ
甘辛オリエンタルチキン
チーズソース添え



【監修・アレンジ】 江上栄子 (江上料理学院 学院長)
【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。



令和2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.ajimic.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。

ごあいさつ

令和2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11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。

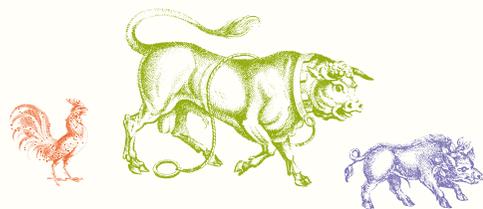
令和3年3月

全国食肉事業協同組合連合会
会長 河原 光雄



Contents

- 3 豚巻きれんこん ゆずタルタル
- 5 豚肉とポテトのきんぴら
- 7 肉巻きだんご チーズイン
- 9 彩り野菜と牛肉の春巻き
- 11 軟骨入りチキンハンバーグ
- 13 甘辛オリエンタルチキン チーズソース添え



食肉新惣菜のすすめ

国産食肉(牛肉・豚肉・鶏肉)は、素材そのものに魅力的な味わいがあります。お肉の魅力を引き出し、年間を通して作りやすいレシピに仕上げました。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、お店の味を育ててください。

調理しやすい

Easy cooking

なじみ深い「炒める」「揚げる」といった調理法。すぐにトライできるのは、この2つです。



豚肉とポテトのきんぴら (5ページ)



甘辛オリエンタルチキン チーズソース添え (13ページ)

ボリューム満点

Volume

肉の味わいがひきたつボリューム感です。お肉屋さんならではの惣菜、といえるでしょう。



豚肉とポテトのきんぴら (5ページ)



肉巻きだんご チーズイン (7ページ)



彩り野菜と牛肉の春巻き (7ページ)

人気定番をバージョンアップ

Version Up

シャキシャキ・コリコリ食感や、香辛料をプラスすると惣菜に楽しい変化が生まれます。ちょっとした工夫で食肉惣菜の可能性は広がります。



豚巻きれんこん ゆずタルタル (3ページ)



軟骨入りチキンハンバーグ (11ページ)



甘辛オリエンタルチキン チーズソース添え (13ページ)

豚巻きれんこん ゆずタルタル

シャキシャキ野菜入り肉巻きを
人気のタルタルソースで



- ◆ れんこんを豚肉で巻いて、甘辛く味付け。
- ◆ シャキシャキ食感が楽しい。
- ◆ ゆずこしょう風味のタルタルソースで、ピリッとさわやかな辛さの新惣菜。

材料 (8パック分)

豚肩ロース薄切り肉……600g
れんこん……………180g
にんじん……………160g
A 砂糖……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ4
酒……………大さじ4
ごま油、塩、こしょう、片栗粉、
酒……………適量

【タルタルソース】

ゆでたまご……………3個
玉ねぎ……………1/2個(70g)
マヨネーズ……………大さじ5
塩……………少量
ゆずこしょう……小さじ2と1/2
小ねぎ(小口切り)……大さじ4

作り方

- 1 にんじんは3mm角、れんこんは5mm角の棒状に切ります。
- 2 豚肉を広げ、塩、こしょう、片栗粉をふり、1を巻く。
- 3 フライパンに少量のごま油を敷き、肉を転がしながら焼く。焼き色がついたら酒をふりかけ蓋をして弱火にして火を通す。
- 4 余分な油をふき取り、混ぜ合わせたAを加えてからませる。
- 5 パックに盛り、タルタルソースを添え、小ねぎをかける。



Point 肉の巻き終わりを先に焼く。



●カロリー(1パック分)
●食塩相当量(1パック分)

343kcal
2.2g

●調理所要時間(材料を切る時間を含む) 30分
●アレルギー(7品目) 卵、小麦

豚肉とポテトの きんぴらが

カリカリポテトと豚肉が
新惣菜に変身



- ◆ 甘辛いきんぴらが、お肉、フライドポテトと出会い、和洋折衷の惣菜に。
- ◆ おつまみにも、おかずにもピッタリ。
- ◆ 身近な材料、簡単調理で、手軽にトライできる。

材料 (8パック分)

豚肩ロース厚切り肉……600g
 にんじん……………140g
 いんげん……………100g (16本)
 冷凍ポテト(ストレートカット)
 ………………400g
 揚げ油…………… 適量
 おろし生姜…………… 40g
 油…………… 大さじ1
 A [砂糖…………… 45g
 しょうゆ…………… 90g
 B [白いりごま…………… 大さじ2
 七味唐辛子…………… 適量
 白髪ねぎ…………… 1/2本分
 糸唐辛子…………… 適量

作り方

- 1 豚肉は太めの拍子木切りにする。
 にんじんは長さ4cmの太めのせん切り、
 いんげんは長さ4cmに切る。
 冷凍ポテトはカリカリに揚げる。
 白髪ねぎは水にさらす。
- 2 フライパンを熱して油を敷き、豚肉と
 おろし生姜を入れ炒める。
 豚肉に軽く火が通ったら、にんじん、
 いんげん、Aを入れ炒める。
- 3 全体に火が通ったらBを入れる。
 水分が飛ぶまで炒める。
 ポテトを入れ、フライパンをふって軽く
 炒め合わせる。
 パックに盛り、白髪ねぎと糸唐辛子を
 のせる。



Point ポテトに
火を通しすぎない。

● カロリー (1パック分)
 ● 食塩相当量 (1パック分)

377kcal
 1.8g

● 調理所要時間 (材料を切る時間を含む) 30分
 ● アレルゲン (7品目) 小麦

肉巻きだんご チーズイン チーズイン

ボリューム満点



- ◆ 豚肉だんご+牛肉巻きで、ボリューム満点ガッツリ惣菜。
- ◆ 濃厚ソースで、お酒やご飯がすすむ味。
- ◆ 麦のプチプチ感とクリームチーズで、不思議な魅力。

材料 (8パック分)

豚粗びき肉	400g
牛肩ロース薄切り肉	400g (16枚)
玉ねぎ(みじん切り)	200g
A 卵	2個
片栗粉	20g
おろしにんにく	大さじ1
塩	小さじ1/2
粗びき黒こしょう	小さじ1/3
粒マスタード	15g
麦ミックス	150g
クリームチーズ	160g
小麦粉	適量
油	少量
B ケチャップ	80g
ウスターソース	80g
砂糖	25g
酒	大さじ6~7
しょうゆ	大さじ1と1/2
顆粒ブイヨン	大さじ1強

作り方

- 1 ポウルにひき肉、玉ねぎ、A、麦ミックスを入れ、味が均一になるように、しっかり混ぜる。
- 2 肉とクリームチーズは、それぞれ16等分にする。
肉にクリームチーズを入れ丸める。
- 3 両面に薄く小麦粉をまぶした牛肉で2を包む。
- 4 フライパンに少量の油を敷き、3を入れ表面に焼き色をつける。
Bを加え、蓋をして10分ほど弱火で煮る。
仕上げに少し強火にしてソースをからめる。パックに盛る。



Point ボリューム感が出る大きさにしたが、お好みのサイズにアレンジ可能。



● カロリー (1パック分)
● 食塩相当量 (1パック分)

486kcal
3.2g

● 調理所要時間 (材料を切る時間を含む) 40分
● アレルゲン (7品目) 卵、小麦、牛乳

彩り野菜と牛肉の 春巻き

噛み応え、
ボリューム満点



- ◆ ボリューム感と食感を同時に楽しめる。
- ◆ 牛肉の味がストレートに味わえる。
- ◆ 肉と合わせる野菜は、四季折々、旬の野菜にアレンジ自在。

材料 (8パック分)

牛ももランプ肉 …………… 900g
 アスパラ …………… 8本
 にんじん …………… 300g
 春巻きの皮 (15cm×15cm) …… 16枚
 塩 …………… 少量
 粗びき黒こしょう …………… 少量
 (のり) 水溶き薄力粉 …… 適量
 揚げ油 …………… 適量

【牛テキソース】

ケチャップ …………… 大さじ6
 中濃ソース …………… 大さじ4
 めんつゆ …………… 大さじ4
 みりん …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ1と1/3

作り方

1 アスパラとにんじんは10cmの長さに切り塩ゆでする。
 肉は1.5cm角、長さ10cmの棒状に切る (8パックで32本用意)。
 塩、黒こしょうをふる。

2 肉2本、アスパラ、にんじんを春巻きの皮で巻く。

3 170～180℃の油で、きつね色に揚げると盛り。パックに盛る。

【牛テキソース】

鍋に調味料を入れ火をかけ、ひと煮立ちさせる。



Point 水溶き薄力粉は皮のふちにつけて巻き、巻き終わりに塗ってとめる。



● カロリー (1パック分)
 ● 食塩相当量 (1パック分)

584kcal
 1.4g

● 調理所要時間 (材料を切る時間を含む) 30分
 ● アレルゲン (7品目) 小麦

軟骨入り チキンハンバーグ

あっさりした軽い味わい



材料 (8パック分)

鶏ももひき肉……………650g
 軟骨(ひき)……………150g
 玉ねぎ……………400g
 ブラウンマッシュルーム
 ……………10個(120g)
 にんにく……………2片
 生パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ4
 A { マヨネーズ……………大さじ2
 塩……………大さじ1
 ナツメグ……………少量
 黒こしょう……………少量
 トマトソース(味付) 1/2カップ
 フレッシュバジル……………8~16枚
 オリーブ油……………大さじ4

作り方

- 1 玉ねぎ、マッシュルームは粗みじん切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ2、にんにくを入れ弱火にかける。にんにくの風味が油に移ったら、にんにくチップを取り出す。
- 3 2のフライパンで玉ねぎとマッシュルームを炒めて冷ます。
- 4 ボウルにひき肉、3、牛乳と合わせたパン粉、Aを入れて練る。16等分にして成形する。
- 5 フライパンにオリーブ油大さじ1~2を熱し、肉を入れ全体に焼き色がついたら水(1/2カップ)を加え蓋をし、蒸し焼きで中心まで火を通す。
- 6 パックに盛り、バジル、にんにくチップをのせ、トマトソースを添える。



Point 肉を練ると、調味料がなじみ、なめらかな口当たりに。



●カロリー(1パック分)
●食塩相当量(1パック分)

235kcal
2.8g

●調理所要時間(材料を切る時間を含む) 40分
●アレルギー(7品目) 牛乳

甘辛オリエンタルチキン チーズソース添え

食欲がそそられる香りで
つつい手が伸びる



- ◆ 調味料・香辛料をミックスした衣で、味付け完了!
- ◆ 年代を問わず幅広く愛される、クセになる味わい。辛さの調整も自由自在。
- ◆ そのままでも味わえますが、まろやかなチーズソースとの相性もバッチリ。

材料 (8パック分)

鶏もも肉	1kg
卵	1個
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2
A 砂糖	大さじ3
おろしにんにく	1片分
ガラムマサラ	小さじ2
一味唐辛子	小さじ1/4
レモン汁	大さじ1
B 片栗粉	大さじ4
上新粉	大さじ8
揚げ油	適量

ガラムマサラはカレー粉で代用できます。

【チーズソース】

白ワイン	1カップ
牛乳	1/4カップ
ミックスチーズ	200g
片栗粉	大さじ1
	(大さじ2の水で溶く)

作り方

- 1 鶏肉を一口大に切り、ビニール袋に鶏肉、Aを入れ、よくもみ込み30分ほど置く。
Bも加えて袋の上からもみ込む。
- 2 鶏肉一切れずつに、よく衣をつけて170~180℃の油で揚げる。
- 3 パックに盛り、チーズソースを添える。

【チーズソース】

白ワインを鍋に入れアルコールを飛ばす。牛乳を入れ、ひと煮立ちしたらチーズを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。



Point 片栗粉や上新粉は、先に入れると水分を吸ってしまう。カラッと揚げるために、粉は揚げる直前に入れる。



Point 加熱しすぎに注意。



● カロリー (1パック分)
● 食塩相当量 (1パック分)

466kcal
2.0g

● 調理所要時間 (材料を切る時間を含む) 20分 (肉を漬け込む時間は別)
● アレルゲン (7品目) 卵、小麦、牛乳