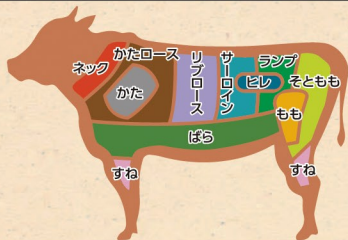


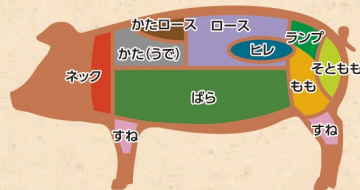
牛肉



ヒレシ	サーロイン	リブローズ	かがたローズ	かがた	ネット
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。	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、しゃぶしゃぶに。	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、霜降りにはき焼きに。	きめがやや多いものの、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。	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。	脂肪が少なく、ややかためのため。ヒキ肉やかま切に。角切りは煮込み料理などに。
すね	ぼら	ぞどもも	もも	ランプ	ランブ
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。	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。	きめがやや粗く、脂肪少なくかため。薄切りやこま切にして、炒めものなどに。	脂肪がもつとも少ない部位。ステーキ、ローストビーフ、焼き肉、煮込み料理などに。	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。	脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでヒタミンB ₁ が多い部位。ソテー、焼き豚などに。ポンス火腿の原料にも。

お肉で元気！お肉の部位・特徴・オススメ料理

豚肉



ヒレシ	ロース	かがたローズ	かがた(うで)	ネット
低脂肪で、きめが細かくやわらかい最上部位。ヒタミンB ₁ が豊富。ソテーなど油で調理すると旨味がアップ。	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。	きめはやや粗くかためで、コクのある濃厚な味わい。カレー、焼き豚しよんが焼きなどに。	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。	肉質はややかためながら、脂肪が多い。ソントロとも呼ばれる。焼き肉などに。
すね	ぼら	ぞどもも	もも	ランプ
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。	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。	脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでヒタミンB ₁ が多い部位。ソテー、焼き豚などに。ポンス火腿の原料にも。	脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでヒタミンB ₁ が多い部位。ソテー、焼き豚などに。ポンス火腿の原料にも。	ロースの繊維ごとモモのやわらかさが掛け合わさった肉質。サイコロステーキやトンカツ、カレーなどに。

国産お肉をごっちゃんです！ お肉で元気！



のこった！のこった！
健康・長寿で
元気が残った！



はっけよい！
国産お肉は
カラダに良い！

牛肉・豚肉
を使った
健康料理の
レシピ付き

©mirakobo/ARTBANK

お肉の栄養は横綱級！ 食肉で健康・長寿を目指しましょう！

「健康・長寿を目指す食事＝粗食」と間違った認識を持つ人が多いです。それにより、今、高齢者の「低栄養」が問題となっています。お肉について正しく学び、健康・長寿に繋がしましょう。



筋力の維持に役立つ“たんぱく質”

お肉に含まれるたんぱく質は、分解・吸収がしやすいと言われています。そのため、栄養吸収が低下している高齢者でも、お肉を食べることでたんぱく質を効率的に摂取できます。さらに、たんぱく質は筋肉をつくる素となるため、適度な運動とともにお肉を食べることで足腰などの筋肉維持に効果的です。



1日に必要なたんぱく質量の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は
[1.0～1.2 (g)] × 体重 (kg)
(体重50kgの人は50～60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2020年版(七訂)より計算 ※ ()内はたんぱく質の目安



貧血予防・改善効果の“鉄分”

お肉には鉄分が豊富に含まれています。高齢者の10人に1人が鉄分不足とも言われていますが、お肉を食べ、鉄分を摂取することで貧血の予防・改善効果が期待できます。



免疫力を高めてくれる“亜鉛”

お肉に含まれる亜鉛には、免疫力をアップさせる効果があります。病気にかかりにくい体を保つためには免疫細胞の活性化が必要で、亜鉛はこうした効果のあるミネラルの1つです。



血圧の上昇を抑える効果期待できる“メチオン”

体内では合成されず、必ず食物から補給しなければならない必須アミノ酸。その一つメチオンは、血圧の上昇を抑えてくれる効果があるといわれています。



リラックス効果やうつ病の予防効果が期待できる“セロトニン”

お肉には「しあわせホルモン」といわれるセロトニンの分泌を促す、トリプトファンという成分が含まれています。セロトニンが分泌されると、精神を安定させて安心感や平常心を保つ役割が期待できます。



お肉で楽しく健康に！

健康に悪いと思われがちなお肉の「脂」ですが人間の活動に欠かすことが出来ない健康を保つために必要なモノなのです。それでは脂で期待できる健康効果をご紹介します。

- 1 脳卒中や心臓病の予防に有効
- 2 がんの予防も期待できる

お肉の脂は、
長いのです。
が、

美味しい国産豚は いろいろな種類があります！

現在日本国内で飼養されている豚の純粋品種は、ランドレース、大ヨークシャー、デュロック、パークシャー、ハンプシャー、中ヨークシャーがほとんどです。

食卓にのぼる豚肉は、この純粋品種同士を組み合わせられて生まれた豚が多いのですが、パークシャー純粋種の豚肉だけ黒豚として販売されています。

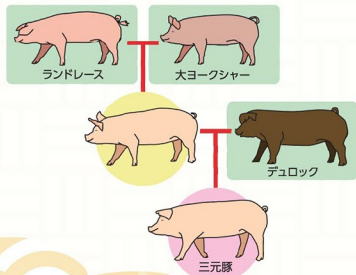


銘柄豚の8割は「三元豚」

「三元豚」とは、3種類の品種を掛け合わせた豚の総称です。三元豚はおいしい豚を効率的に飼育し安定的に食卓にお届けできるよう、品種を掛け合わせることでそれぞれの長所を活かした豚を生み出し、味や品質のバランスのとれた良質な豚肉の安定供給を実現できる方法として作られました。



三元豚に使われる品種



国産豚の三元豚で最も多い交配の組み合わせは、繁殖力が高く子供をたくさん産む「ランドレース」と、赤身と脂身のバランス良い肉質の「大ヨークシャー」との交配で生まれた雌豚に、霜降りな肉質の良さを併せ持つ「デュロック」の雄豚と掛け合わせたのが三元豚です。

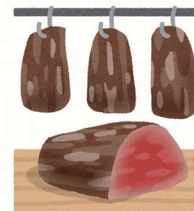
お肉は熟成することで 旨味をさらに引き立たせます！

熟成とは、お肉を最適に貯蔵することで、味、香り、食感を引き立たせることです。食肉の本来の味を十分に発揮させる熟成について、説明します。



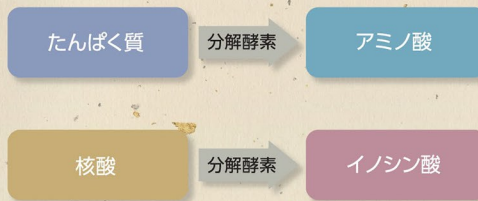
お肉の熟成とは

熟成とは、衛生的な状態で一定期間冷蔵貯蔵する工程を差します。熟成前のお肉は、筋線維は硬く、風味が乏しい状態ですが、最適な熟成期間を経ることで、筋線維が適度にほぐれ、調理時に立ち上るお肉らしい風味の材料になる成分がお肉に沢山作られます。



熟成により旨味が向上するメカニズム

熟成の過程でたんぱく質分解酵素により筋肉のたんぱく質がアミノ酸に分解、核酸は分解酵素によりイノシン酸に変わっていきます。それにより、旨味や甘味の素が増加、香りも変化していきます。さらに、分解酵素の働きでお肉の線維も分解されることで、柔らかくなり、噛んだときにしっとりした食感になります。



旨味成分がアップ！



お肉の旨味は アミノ酸と核酸の相乗効果!

旨味成分は、アミノ酸であるグルタミン酸と、核酸系の旨味物質であるイノシン酸を組み合わせることで、旨味が飛躍的に良くなることが知られています。



アミノ酸と核酸とは

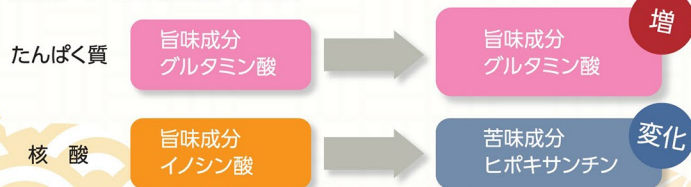
主な旨味成分はグルタミン酸やイノシン酸などです。グルタミン酸はたんぱく質を構成する20種類のアミノ酸の一つで、体をつくるのに不可欠なものです。人の体内で細胞の生命活動に欠かせないのが核酸。イノシン酸はその核酸に分類されます。



旨味成分は変化する?

お肉の旨味成分は時間の経過によって、たんぱく質が分解されてアミノ酸の一つであるグルタミン酸が増え、旨味が増します。一方、もう一つの旨味成分であるイノシン酸は、時間経過と共に減り、代わりに苦味成分であるヒポキサンチンへと変化します。

熟成による旨味成分の変化



お肉の熟成を見極め 美味しいポイントで提供!

お肉を熟成させる場合、保管の理想的な維持温度は、0〜2℃です。熟成期間としては、牛肉では5日から10日くらい、豚肉では3日から5日くらいが適当とされています。

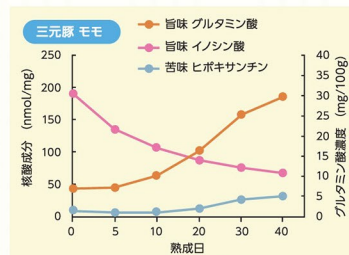
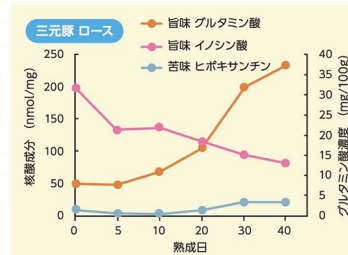
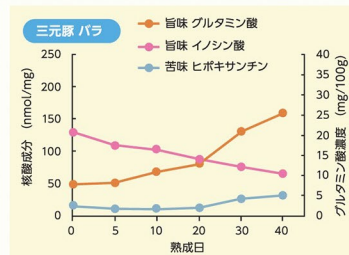


熟成経過と旨味成分

三元豚の核酸成分とグルタミン酸の濃度を部位ごとに熟成経過で計測し、旨味成分の変化を調べてみました。店頭ではお肉の熟成を見極め、最適なタイミングで提供しています。



熟成日数と成分量の変化



フィルム包装材の技術進歩により従来より長い保管が可能に!

上田 修司 Biosci Biotechnol Biochem 2019 Jan;83(1):137-147



ロース肉の塩麴ソテー 野菜添え

塩麴でお肉がやわらかい!

材料 (4人分)

豚ロース (1~1.5cm厚さ) 4枚 500g
 塩麴 ……大さじ2
 油 ……大さじ2
 こしょう ……少々
 〈添え野菜〉
 ミントマト ……12個
 にんじん ……120g
 ジャがいも ……2個
 ピーマン ……3個
 玉ねぎ ……1/2個
 油 ……大さじ2
 〈調味料〉
 こしょう ……少々
 塩 ……小さじ1/2
 トマトケチャップ ……大さじ2
 パプリカパウダー ……少々

作り方

- ①肉は筋切りをして軽くたたき、ビニール袋に入れ塩麴を加えて揉みこむようにし、冷蔵庫で一晩おく。
- ②肉の水気をふき、油で両面をこんがり焼き、こしょうをふる。(オープンで焼いてもよい。220℃で7~10分位)
- ③ミニトマトは2等分、にんじんとジャがいもはミニトマトと同じくらいの大きさに切り茹でておく。
- ④ピーマンは種をとり、玉ねぎは皮をむいて、ミニトマトと同じくらいに切る。
- ⑤ピーマン・玉ねぎ・にんじん・ジャがいもを油で炒めた後、調味料を加え混ぜる。最後にミニトマトを入れて、軽く混ぜ、肉に付け合わせる。

こちらからもこのメニューの動画も見られます



1人分
エネルギー: 527kcal タンパク質: 26.3g 脂質: 36.2g 炭水化物: 21g 塩分: 1.6g



豚キムチ

簡単調理でゴハンがすすむ一品!

材料 (4人分)

豚もも肉薄切り ……300g
 キムチ (白菜) ……200g
 もやし ……100g
 小松菜 ……200g
 油 ……大さじ2
 〈調味料〉
 塩 ……小さじ1/6
 しょうゆ ……小さじ1
 酒 ……大さじ1
 砂糖 ……大さじ1/2
 いりごま(白) ……小さじ2と1/2

作り方

- ①豚もも肉とキムチは一口大に切る。
- ②小松菜は5cmくらいの長さに切り、もやしは洗って水けをとっておく。
- ③油で肉を炒め、色が変わったらキムチと野菜を加える。
- ④野菜に油がのったら調味料を加え、手早く混ぜる。
- ⑤野菜がしゃっきりしているうちに盛り付け、ごまをふる。

こちらからもこのメニューの動画も見られます



1人分
エネルギー: 243kcal タンパク質: 18.3g 脂質: 14.6g 炭水化物: 7.6g 塩分: 1.6g



豚バラ肉のフルーツトマトパスタ

シンプルな味付けとトマトが絶妙!

材料 (4人分)

豚バラ肉薄切り 500g
 フルーツトマト 3個
 にんにく 1かけ
 バジル 5枚
 塩 小さじ2/3
 オリーブオイル 大さじ3
 パスタ類 300g
 茹で湯 3ℓ
 塩 大さじ2

作り方

- ①肉は1cm幅に切る。
- ②トマトは一口大に、にんにくとバジルは粗みじん切りにする。
- ③オリーブオイルに、にんにくを入れ、弱火で香りを移す。
- ④肉を加えて火を強め、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤フルーツトマト、バジル、塩を加えてさっと炒め、火を止める。
- ⑥お湯を沸かして塩を加え、パスタを表示時間どおり茹でる。
- ⑦パスタを⑤で和えて盛り付ける。

こちらからも
このメニューの
動画も見られます



1人分

エネルギー: 879kcal タンパク質: 27.9g 脂質: 54.8g 炭水化物: 59.8g 塩分: 2.4g



家庭的なパテドカンパーニュ

フランスで愛される田舎風パテ!

材料 (6~8人分)

豚挽き肉 400g
 塩 小さじ1
 〈香辛料〉
 こしょう 適量
 ナツメグ 適量
 クミンシード 小さじ1
 卵 1個
 生パン粉 40g
 牛乳 60ml
 玉ねぎ 小1個
 セロリ 40g
 にんにく 1かけ
 松の実 (ロースト) 30g
 豚レバー 100g
 ブランデー 大さじ2
 ベーコン 10枚~12枚
 〈付け合わせ〉
 ピクルス 適量
 マーシュ 適量
 ミントマト 9個

作り方

- ①玉ねぎ、セロリ、にんにくは細かいみじん切りにする。
- ②豚挽き肉に塩を加えよく混ぜ、香辛料、溶き卵、パン粉と牛乳、みじん切りの野菜、松の実、1cm角に切った豚レバー、ブランデーを加えよく混ぜる。
- ③オーブンシートを敷いたパウンド型の内側にベーコンを少し重なるように並べ②の肉ダネを入れて、肉ダネを隠すようにベーコンでおおう。
- ④180℃~200℃のオーブンで約50~60分焼く。
※竹ぐしを刺して、焼き上がりを確認する。

こちらからも
このメニューの
動画も見られます



1人分

エネルギー: 415kcal タンパク質: 22.8g 脂質: 30.3g 炭水化物: 8.9g 塩分: 1.9g



しぐれ煮

甘辛い牛肉に箸がとまりません!

材料 (4人分)

牛肩ロース薄切り 300g
 長ねぎ 1/5本
 しょうが 大1かけ
 (調味料)
 酒 1カップ (200ml)
 砂糖 大さじ1と1/2
 薄口しょうゆ 大さじ2

作り方

- ①牛肩ロース肉は2cm位に切る。長ねぎはみじん切り、しょうがは皮をむきせん切りにする。
- ②鍋に調味料を入れ火にかけ、沸騰したら牛肉を入れ、ほぐしながら炒りつける。
- ③牛肉に火が通ったら、長ねぎとしょうがを加えて火を弱める。そのまま弱火でじっくり煮含める。
- ④時々煮汁を回しかけながら、煮汁がなくなるまで煮ていく。

こちらからも
このメニューの
動画も見られます



1人分
 エネルギー: 291kcal タンパク質: 14.1g 脂質: 16.7g 炭水化物: 7.6g 塩分: 1.5g



ハッシュドビーフ

玉ねぎとドミグラスソースの深い味わい!

材料 (4人分)

牛もも薄切り肉 300g
 小麦粉 大さじ1
 油 大さじ1
 玉ねぎ 2個
 油 大さじ2
 小麦粉 大さじ3
 トマトピューレ 50g
 赤ワイン 1/4カップ (50ml)
 水 3カップ (600ml)
 プイヨンキューブ 1個
 ロリエ 1枚
 こしょう 少々
 塩 小さじ2/3
 ジャがいも 1個
 にんじん 1/2本
 油 小さじ1
 さやえんどう 20g

作り方

- ①玉ねぎは縦のせん切り、じゃがいもとにんじんは皮をむいて輪切りか半月切りにする。
- ②牛肉は4~5cmぐらいに切り、小麦粉をまぶし、油でざっと炒めて取り出す。
- ③鍋で、玉ねぎを油で炒める。弱火で時間をかけて炒め、薄い茶色になったら小麦粉を入れて混ぜる。
- ④小麦粉が混ざったら赤ワイン、トマトピューレを加え、水分を少しとばす。
- ⑤フライパンで、じゃがいもとにんじんを油で炒め、④の鍋に加え、水、プイヨンキューブ、ロリエを加える。
- ⑥沸騰したら火を弱めて塩、こしょうを加え、15分ほど煮て野菜が柔らかくなったら肉をもどす。
- ⑦さらに10分ほど煮て、とろみがちょうどよくなったら火を止める。
- ⑧器に盛り付け、ゆでたさやえんどうをかざる。
 ※ご飯の上にかけてもパスタと和えてもおいしい。

こちらからも
このメニューの
動画も見られます



1人分
 エネルギー: 392kcal タンパク質: 17g 脂質: 24.4g 炭水化物: 22.3g 塩分: 1.7g



牛バラ肉とレタスのピリ辛いため

豆板醤の刺激が食欲をそそります！

材料 (4人分)

牛バラ肉薄切り …… 300g
 しょうが汁 …… 小さじ1
 片栗粉 …… 大さじ2
 油 …… 大さじ1/2
 レタス …… 大 1個
 長ねぎ …… 1/2本
 にんにく …… 1かけ
 油 …… 大さじ3

〈調味料〉

しょうゆ …… 大さじ2
 豆板醤 …… 小さじ2
 酒 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ2
 ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ①牛バラ肉は2cm幅のリボン状または小さめの一口大に切り、しょうが汁を加え混ぜる。
- ②肉に片栗粉と油をまぶしておく。
- ③レタスは洗って葉1枚を4つくらいに手でちぎり水気をとっておく。
- ④長ねぎは斜め薄切り、にんにくは粗みじんにか切る。
- ⑤油大さじ3のうち大さじ2でレタスをさっと炒め、取り出す。(1度に炒めきれない場合は2回に分けて炒める。)
- ⑥残りの油大さじ1で長ねぎとにんにくを炒め、香りが出たら肉を入れてさらに炒める。
- ⑦肉に半分くらい火が通ったら調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑧レタスとごま油を加えてひと混ぜし、皿に盛る。

こちらからもこのメニューの動画も見られます



1人分

エネルギー: 548kcal タンパク質: 10g 脂質: 49.2g 炭水化物: 11.4g 塩分: 2g



ガパオライス

タイで人気のヘルシーな家庭料理！

材料 (4人分)

牛ひき肉 …… 300g
 赤ピーマン …… 2個
 ピーマン …… 1個
 玉ねぎ …… 1/2個
 にんにく …… 1かけ
 しょうが …… 1かけ
 油 …… 大さじ1と1/2
 〈調味料〉

ナンプラー (しょうゆ) …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ1と2/3
 大葉 …… 5枚
 レタス …… 1/2個~2/3個
 目玉焼き …… 4個分
 ごはん …… 600g
 バターピーナッツ …… 30g
 一味唐辛子 …… 適量

作り方

- ①にんにくとしょうがは粗みじん切り、ピーマンと玉ねぎと大葉はせん切りにする。
- ②油でにんにく、しょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらピーマンと牛ひき肉を入れてさらに炒める。
- ③肉に火が通ったら調味料を加え混ぜ、水分がなくなるまで2~3分炒める。
- ④最後に大葉を加えてひと混ぜし、盛り付けたごはん一口大にちぎったレタスをそえ、その上にのせる。
- ⑤目玉焼きをのせ、好みで砕いたピーナッツと一味唐辛子をふる。

こちらからもこのメニューの動画も見られます



1人分

エネルギー: 676kcal タンパク質: 26.5g 脂質: 31.9g 炭水化物: 65.4g 塩分: 2.4g