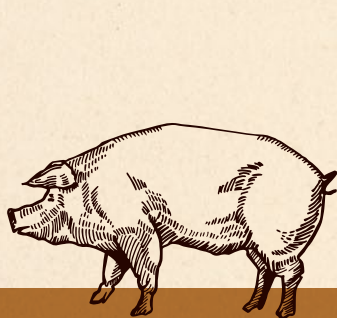


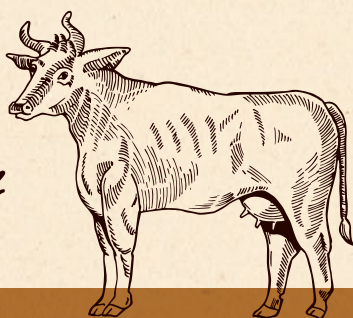
食肉販売店向け

消費者と専門家で開発した
ミートデリカ
食肉惣菜マニュアル

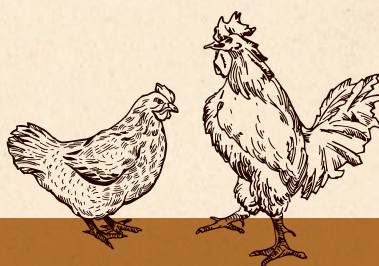
＜ 6 選 ＞



Pork



Beef



Chicken

令和3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)

全国食肉事業協同組合連合会

ごあいさつ

令和3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12回目となる「食肉惣菜創作発表会全国大会」に参加された作品から着想を得たものです。

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」と専門家先生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4年3月

全国食肉事業協同組合連合会

会長 河原 光雄

監修



フードコーディネーター・フードコンサルタント

小早川 陽青

エアフランス機内食会社に勤務。300人の料理人中1人合格。21歳、フランスに渡る。東京・銀座の老舗フレンチレストランにて、総料理長に就く。TV番組「料理の鉄人」の制作をサポートするかたわら出演。更にフレンチにこだわらず、様々な料理に関わりたくとフードコーディネーターに転身。食品製造業界、飲食業会で、メニュー開発・商品開発に携わる。フランス・エスコフィエ協会会員。

ミートデリカマニユアルブック 目次

フライパンで簡単調理!
人気の韓国料理で、
幅広い層に
アピール!



合わせダレで超簡単！
野菜がとれるビーフプルコギ

P3

洋食を『和』の食材で
とってもヘルシーに♪
健康志向のお客様
におすすめ!



蓮根とひじきの
The Healthy ミートローフ

P5

人気の高タンパク料理で
高齢者層までサポート
できちゃう！
和風食肉惣菜！



豚肉とごぼうの
シャキシャキしぐれ煮

P7

健康が気になりだした
中年層でも、
気軽に食べられる
回鍋肉!



豚しゃぶとキャベツの
回鍋肉風ピリ辛ダレ

P9

食べ盛りのお子様から
親御さん世代まで、
皆んながワクワク
できるお惣菜！



和風鶏そぼろ
はんぺんの挟み揚げ

P11

オリジナルアヒージョ!
目新しさで、お店の
イメージアップも
期待できます!

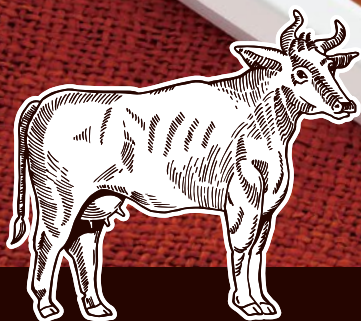


きなこ香る
鶏もも肉とレバーのアヒージョ

P13

※各レシピに掲載した完成量、調理時間など、すべての情報は目安です。あくまでも参考値としてご活用ください。

合わせダレで超簡単！ 野菜がとれる ビーフプルコギ



- * 人気の韓国料理プルコギを、合わせダレとフライパンで簡単に作れます。
- * 少し甘めの味付けがポイント。野菜ももりもり食べたいお客様にアピールできます。
- * 広い層への販売を考え、辛みは抑えています（辛くしても美味しいです）。
- * お好みで、サンチュ等で巻いて食べても美味しいです。

{ アレルゲン (28品目) }

調理時間
約 25 分



小麦



牛肉



ごま



大豆



100g あたり

カロリー：110kcal

食塩相当量：0.8g

※数値等は全て目安です。

材料 (4人分)



牛切り落とし	300g
にんじん	3/4 本 (150g)
ピーマン	2 個
ニラ	50g
もやし	150g
しめじ	1 パック (100g)
にんにく	10g
醤油	大 2 (36g)
コチュジャン	大 3 (45g)
酒	大 2 (30g)
みりん	大 1 (18g)
こしょう	小 1/4 (0.5g)
ごま油	大 2 (24g)
白ごま	大 1 (9g)

作り方

- 1 にんにくは、すりおろす。ビニール袋に④を入れて混ぜ、牛肉を加えて良く揉み込む。



- 2 にんじん・ピーマンは、千切り。ニラは、4cm長さに切る。しめじは、石づきを取って小房に分ける。

- 3 『手順1』の中に『手順2』の食材を加え、軽く揉み込みながら混ぜ合わせる。

- 4 フライパンにごま油を入れ熱し、混ぜ合わせた食材を強火で炒め火を通す。



- 5 容器に盛り、白ごまを振る。

蓮根とひじきの ヘルシー The Healthy ミートローフ



- * 特定原材料の『卵』を使わないので、お子様のアレルギーを気にされる親御さんにもおすすめ。
- * 低糖質・低塩分なヘルシーミートローフで、健康志向のお客様へのアピールにピッタリです。
- * ヘルシーなのに、お腹に溜まる満足感があるのもポイントです。
- * ソースにタバスコを加えてピリ辛にしても美味しいので、レパートリーが広がります。

{ アレルゲン (28品目) }

調理時間
約 70 分



小麦



乳



牛肉



大豆



豚肉



りんご



100g あたり

カロリー：144kcal

食塩相当量：1.1g

※数値等は全て目安です。

材料 (8人分)



蓮根 (皮をむいて)	200g
合挽肉	400g
ひじき (乾燥)	20g
玉ねぎ	100g
サラダ油	10g
ドライパン粉	50g
牛乳	50g
塩	小 1 (5g)
こしょう	小 1 と 1/4 (0.5g)
① トマトの水煮缶 (カット) ...	100g
② ウスターソース	大 2 (36g)
③ トマトケチャップ ...	大 3 (45g)
レタス・パセリ・3色パプリカ...	各適量

★ 蓮根は人参で代替可能です。
5:5 のアレンジなども美味しいです。

作り方

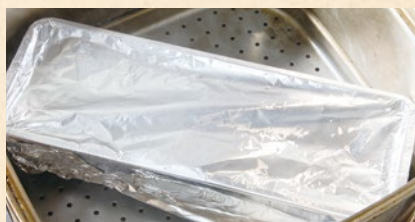
1 蓮根は、みじん切りにし、水にさらし水気を切る。玉ねぎは、みじん切りにし、サラダ油で炒める。

2 ひじきは、水で約30分間を目安としてもどし、みじん切りにする。
パン粉は、牛乳に浸す。

3 ボールに『手順1』の食材と残りの食材を入れ、良く練る。



4 パウンド型にサラダ油を塗り『手順3』で練り合わせたミートローフの種を詰め、アルミホイルで包み、蒸し器で40～45分蒸す。

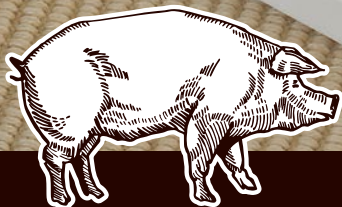


※長さ25cm×幅9cm×高さ6cmのパウンド型を使用しました。

5 ④の材料を混ぜ、ソースを作る。

6 容器にレタス・パセリ・3色パプリカ、24枚に切ったミートローフを3枚のせ、カップに④にソースを入れ添える。

高タンパク&イソフラボンが嬉しい
豚肉とごぼうの
シャキシャキしぐれ煮



- *『ごぼう』と『きのこ』の食物繊維たっぷりで、お腹の健康にも嬉しいお惣菜です。
- *動物性と植物性の両方が入った高タンパク料理で、若年層から高齢層まで喜ばれます。
- *生姜もたっぷり使っているので、健康志向のお客様にもおすすめ。
- *お好みで、粉山椒をふっても美味しいです。

{ アレルゲン (28品目) }

調理時間
約 30 分



小麦



大豆



豚肉



100g あたり

カロリー：182kcal

食塩相当量：0.9g

※数値等は全て目安です。

材料 (4人分)



豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	400g	
ごぼう	1/2 本 (100g)	
しめじ	100g	
しょうが (千切り)	30g	
④	酒	大 4 (60g)
	醤油	大 3 (54g)
	みりん	大 3 (54g)
	砂糖	大 2 (18g)
サラダ油	大 2 (24g)	
冷凍むきえだ豆 (下ゆでする) …	48 粒	

作り方

- 1 豚肉は、ひと口大に切る。
- 2 ごぼうは、縦半分に切り、斜め3mm幅に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうと石づきを取ってほぐしたしめじを中火で炒める。豚肉・しょうがを加えて炒め、豚肉に香ばしく焼き色をつける。

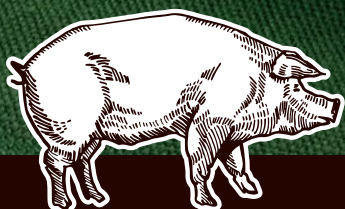
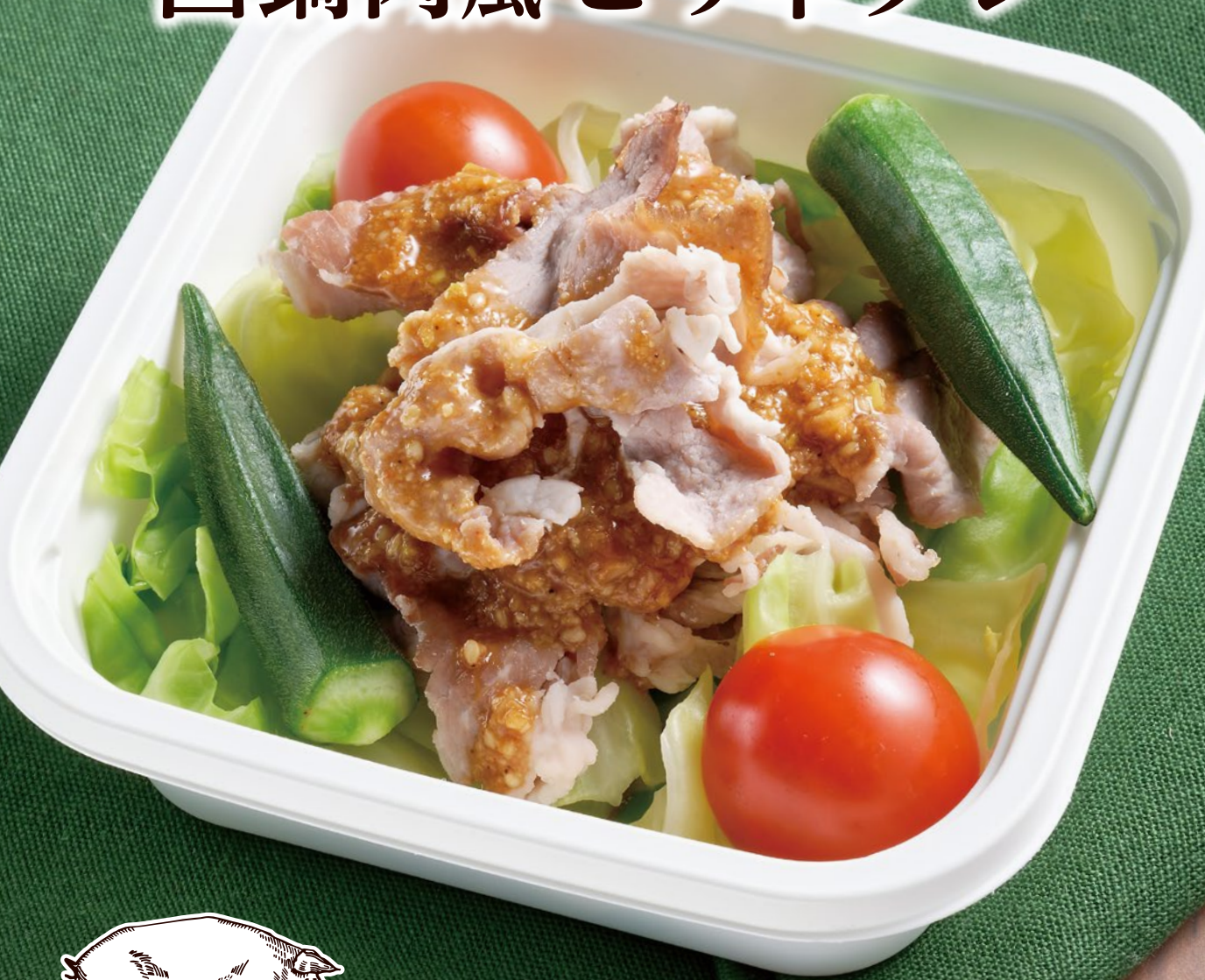


- 4 ④の調味料を入れ、更に煮る。箸で混ぜ合わせながら、汁気がなくなるまで煮詰める。



- 5 容器に盛り、えだ豆を飾る。

豚しゃぶとキャベツの 回鍋肉風 ピリ辛ダレ



- *炒めずに茹でているので、回鍋肉風なのにヘルシーなのがアピールポイント。
- *冷めたままでも温めても美味しく食べられるので、季節や好みを問わずおすすめできます。
- *人気のネバネバ食材のオクラや、ミニトマトも入っており、栄養バランスが良いです。
- *タレが万能なので、色々な食材でオリジナル惣菜を開発してみてください。

{ アレルゲン (28品目) }

調理時間
約 30 分



小麦



ごま



大豆



豚肉



100g あたり

カロリー：123kcal

食塩相当量：0.7g

※数値等は全て目安です。

材料 (4人分)



豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 300g
キャベツ 1/4 個 (約 300g)
プチトマト 8 個
オクラ 8 本

① 長ネギ 25g
にんにく 1 片 (約 8g)
白すりごま 大 2 (18g)
コチュジャン 大 1 (15g)
醤油 大 1 と 1/2 (27g)
みりん 大 1/2 (9g)
酢 大 1 (15g)
ごま油 大 1 (12g)

★ キャベツの代わりに、白菜でも美味しいです。

作り方

1 長ネギ・にんにくは、みじん切りに切る。①をボールで混ぜ合わせて、ピリ辛ダレを作る。

2 キャベツは、ざく切り (3cm 角程度)。オクラはヘタの堅い部分をぐりと剥き、塩で揉んで表面のうぶ毛を取る。

3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツとオクラをサッと茹で、ザルに取り水気を切る。



4 豚肉も茹で、ザルに取り水気を切る。



5 容器に、キャベツ・豚肉・プチトマト・オクラを盛り、ピリ辛ダレをかける。

和風鶏そぼろ はんぺんの挟み揚げ



- * 食べ盛りのお子様から親御さん世代まで、皆んながワクワクできる食肉惣菜です！
- * コスパ良く短時間で作れ、ボリューム感も演出できる一品です。
- * 見た目にしてサクフワッと軽く食べられ、リピート購入も期待できます。
- * 親御さん世代には懐かしさを感じる味で、お酒のお供としてもおすすめです。

{ アレルギー (28品目) }

調理時間
約 35 分



小麦



卵



大豆



鶏肉



やまいも



100g あたり

カロリー：148kcal

食塩相当量：1.2g

※数値等は全て目安です。

材料 (8人分)



はんぺん		8 枚
鶏挽き肉 (もも肉)		300g
④	水	 大 4 (60g)
	砂糖	 大 2 (18g)
	酒	 大 1 (15g)
	みりん	 大 2 (36g)
	醤油	 大 2 (36g)
	しょうが汁	 小 1 (5g)
小麦粉		適量
卵		3 個
パン粉		適量
揚げ油		適量
パセリ・レモン		各適量

作り方

- 鍋に④を中火で煮立て、鶏挽き肉を入れてほぐし、菜箸 3～4 本でときどき混ぜながらアクを取り、鶏挽き肉がポロポロになるまで煮る。

- 煮汁が、ほとんどなくなったら鍋を火からおろして、余熱で、しっかりと味を馴染ませる。



- はんぺんを横 1/2 に切り、切り口に包丁を入れ、『手順 2』のそぼろ肉を 16 等分 (1 個約 18g) に詰める。

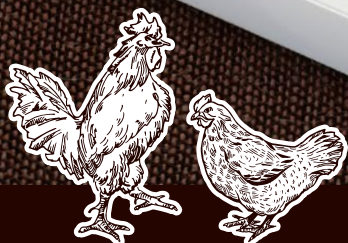


- 小麦粉・卵・パン粉の順に衣付けし、揚げ油で揚げる。



- 容器に半分に切った挟み揚げを盛り、パセリ・レモンを添える。

きなこ香る 鶏もも肉とレバーの アヒージョ



- * 魚介類を使わないオリジナル・アヒージョで、新しいアピールができます。
- * 鉄分をはじめ、栄養バランスを気にされるお客様におすすめの食肉惣菜です。
- * 冷めても美味しいアヒージョです(冷めても油が固まらない工夫をしています)。
- * 『きなこ』で油っぽさを抑えてあり、しつこくないのでリピート購入も期待できます。

{ アレルゲン (28品目) }

調理時間
約 35 分



小麦



大豆



鶏肉



100g あたり

カロリー：216kcal

食塩相当量：1.0g

※数値等は全て目安です。

材料 (4人分)



鶏もも肉	300g
鶏レバー	300g
エキストラバージンオリーブオイル	大 5 (60g)
サラダ油	大 5 (60g)
にんにく (皮を剥いて)	50g
赤唐辛子 (種を取る)	2 本 (1g)
きなこ	大 6 (36g)
白ワイン	大 8 (120g)
醤油	大 4 (72g)
イタリアンパセリ	適量
プチトマト	6 個

★ 鶏レバーの代わりに、砂肝でも美味しいです。

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。鶏レバーも、一口大に切り、血管・脂などを取り除く。

- 2 鍋に湯を沸かし、『手順1』の食材を4～5分茹でて火を通し、ザルに取る。



- 3 フライパンに、エキストラバージンオリーブオイルとサラダ油を入れ、潰したにんにくを香りが出るまで炒め、赤唐辛子・きなこを入れ混ぜる。白ワイン・醤油も加え弱火で2～3分煮る。



- 4 ボールで『手順2』の食材に『手順3』のソースを混ぜ合わせ、冷ます。



- 5 容器に盛り、1/2に切ったプチトマトとイタリアンパセリを飾る。

消費者と専門家で開発した
食肉惣菜マニュアル

令和3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 <https://www.ajmic.or.jp>

後援：農林水産省畜産局／ 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ので、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)あてに許諾を求めてください。