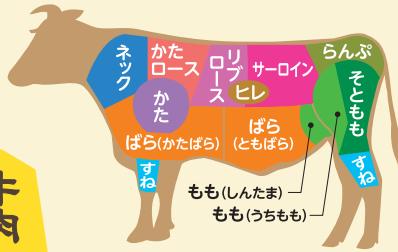


部位と特徴



牛肉

ネック

脂肪は少ない。赤身が多くてきめが粗く、硬め。ひき肉やこま切れに。角切りは煮込み料理にも。

かた

脂肪が少なく、やや硬めの赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮込み料理やスープに。

かたロース

筋がやや多いが、脂肪が適度にあり柔らかく、風味がよい。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉に。

リブロース

きめが細かく、肉の味を楽しむローストビーフやステーキに。霜降りは、すき焼きに最適。

サーロイン

きめが細かくて柔らかく、肉質は最上部位。ステーキやローストビーフ、しゃぶしゃぶに。

ヒレ

きめが細かく牛肉の中で最も柔らかい。脂肪が少ないので、ビーフカツなどに。脂肪が気になる方に最適。

らんぶ

柔らかい赤身肉で、味に深みがある。ステーキやローストビーフなど焼く料理に最適。

ばら(かたばら)

赤身と脂肪が層になり、きめは粗く硬め。肉じゃがや、骨付きのまま煮込み料理に。

ばら(ともばら)

通常「ばら」と呼ばれる部位。脂肪がほどよく入り、濃厚な風味。シチューやカルビ焼きに。

もも(うちもも)

脂肪が最も少ない部位。ステーキやローストビーフなどさまざまな料理に。

もも(しんたま)

赤身中心で、内部にいくほどきめ細かく柔らかな肉質。ローストビーフやシチューに。

そともも

きめがやや粗く、脂肪が少なくて硬め。薄切りやこま切れにして、煮込みや炒めものなどに。

すね

筋が多く硬い。コラーゲンが豊富で、長時間火を通すと柔らかくなる。煮込み料理向き。



豚肉

ネック

肉質はやや硬め。サシ状に脂肪が入り、弾力ある食感。トントロとも呼ばれ、焼き肉に最適。

かた

きめが粗く、硬め。脂肪が多少あるので、煮こむと味わいが出る。シチューやポークビーンズなどに。

かたロース

脂肪が網状に入った赤身肉で硬い。コクのある濃厚な味わいはチャーシューやカレーに向く。

ロース

適度に脂肪が入り、きめは細かく柔らかい。外側の脂肪にコクと風味がある。とんかつや豚しゃぶに。

ヒレ

きめは最も細かく、柔らかな最上部位。脂肪が少なく、ビタミンB1が豊富。とんかつやソテーなど、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った部位で、柔らかい肉質。トンポーローやカレーなどの煮込み料理に。

もも

脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでビタミンB1が多い。ソテーや焼き豚に。

そともも

脂肪が少なくクセのないあっさりした味わい。きめはやや粗く硬め。焼き豚やローストポークなどに。

「健康・長寿」へ攻めの一手!

国産

お肉で元気!



お肉の栄養素で、
未来の健康に先手を打つ!



監修
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

alie 独立行政法人
農畜産業振興機構

令和5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

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/>

お肉で健康・長寿に王手!

お肉を食べて、健康局面を優勢に！

健康な体をつくる一手！

たんぱく質

「フレイル」に立ち向かう！

たんぱく質は、筋肉、皮膚、臓器、毛髪など、体の基礎をつくる栄養素。免疫力を高め、病気にかかりにくい健康な体づくりに役立ちます。

さらに好手！

必須アミノ酸

豊富&バランスのよい9種の「必須アミノ酸」！

お肉は、体内で合成できない9種の「必須アミノ酸」を豊富にバランスよく含んでいます。例えば必須アミノ酸の「トリペプチドファン」は、精神の安定に関わる「セロトニン」の分泌を促します。

活力を
与える一手！

脂質

脂質は体の大切なエネルギー源で、体内にある60兆個もの細胞（膜）やホルモンの材料としても使われます。「長寿の人ほど動物性食品をしっかりと、脂肪分を控えていない」というデータもあり、健康・長寿に欠かせない栄養素です。

脳の衰え対策！

脂質の中でも特に「コレステロール」は、ストレスに対抗するために分泌されるステロイドホルモンの原料。不足すると脳の機能が低下したり、ストレスを感じやすくなったりします。

不調対策の
一手！

ビタミン
ミネラル

「疲れ」「貧血」を予防！

豚肉に豊富に含まれる「ビタミンB1」は、体内に疲労物質がたまるのを防ぎ、疲労回復をサポート。牛肉の赤身やレバーに多く含まれる「ヘム鉄」は植物性食品の「非ヘム鉄」よりも吸収率が高く、貧血予防の強い味方になります。

お肉は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA、若々しさをサポートするビタミンEなどが豊富。貧血予防に役立つ鉄分、塩分排出を促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。



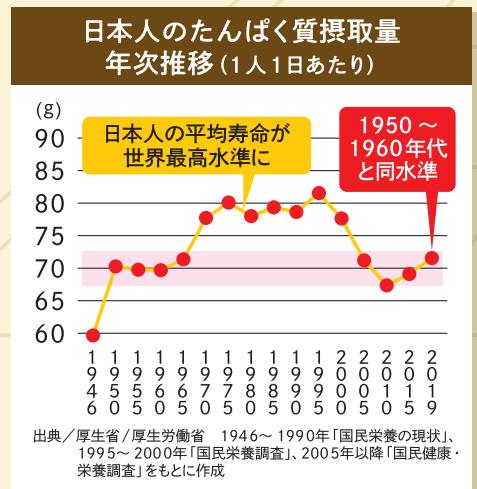
栄養のとり方にも、定跡あり!

健康・長寿へ駒を進める「たんぱく質」の上手なとり方

たんぱく質
不足に
ご注意を！

たんぱく質は体の基礎をつくるだけでなく、代謝に関わるホルモンや酵素、体を守る抗体にも関係する栄養素です。不足すると、性別や世代に関わらずさまざまな不調につながります。

現代の日本人のたんぱく質摂取量は、日本の平均寿命が初めて世界最高水準に達した1970年代頃と比べて減少傾向にあり、戦後間もない1950～1960年代と同水準です。一因として、偏食や、高齢化によるシニアの食事量減少などが考えられます。



たんぱく質平均摂取量(1人1日あたり)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|--------|-------|-------|
| 40～49歳 | 79.2g | 65.9g |
| 50～59歳 | 77.5g | 64.1g |
| 60～69歳 | 80.6g | 70.2g |
| 70～79歳 | 81.6g | 71.4g |
| 80歳以上 | 71.8g | 61.8g |

出典／厚生労働省「国民健康・栄養調査(令和元年)」

たんぱく質が不足すると…

- 筋力低下
- 成長障害
- 基礎代謝の低下
- 血行不良による肩こり・冷え性
- 免疫力の低下
- 集中力・思考力の低下
- etc.



摂取の最善手は
適量をこまめに

体内のたんぱく質は常に入れ替わっており、摂取する間隔が空くと筋肉の分解が進むリスクもあるため、良質なたんぱく質をこまめに摂取することが必要です。たんぱく質の代謝に関わる腎臓や肝臓の負担を軽減するために、とる時は適量を心がけましょう。

手のひらサイズのお肉 ＝たんぱく質約20g

と覚えて、お肉の良質なたんぱく質を食事にとり入れましょう。



1日のたんぱく質目標量※(身体活動レベル普通の場合)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|--------|---------|---------|
| 18～29歳 | 86～133g | 65～100g |
| 30～49歳 | 88～135g | 67～103g |
| 50～64歳 | 91～130g | 68～98g |
| 65～74歳 | 90～120g | 69～93g |
| 75歳以上 | 79～105g | 62～83g |

出典／厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
※目標量：生活習慣病予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

低温調理を知って、お肉をさらに楽しむ！

牛の赤身肉の加熱調理に関する科学的検証の結果

料理の幅を広げてくれる「低温調理」。正しい方法できちんと調理すれば、お肉をおいしく安全に味わえる一手になります。

お肉の低温調理とは？

専用の機器などを使って、長い時間をかけて低温で塊のお肉を湯煎し、中心部まで加熱する調理法を「低温調理」と言います。低温調理をすると、お肉が硬くなりにくく、しっとりジューシーに仕上がります。調理の際は、食中毒を予防するために中心部までしっかりと加熱することが大切です。



お肉の加熱目安※

食中毒菌を殺菌するのに必要な中心部の温度と時間は以下の通りです。料理用温度計などでお肉の中心温度を確認しながら調理しましょう。

中心温度 63°C ▶ 30分間以上

中心温度 70°C ▶ 3分間以上

中心温度 75°C ▶ 1分間以上

〈参考／目安温度〉

低温調理 ▶ 中心部が 63°C 程度

ボイル調理 ▶ 中心部が 75°C 程度

※出典／内閣府 食品安全委員会「肉を低温で安全においしく調理するコツをお教えします！」

https://www.fsc.go.jp/foodsafetyinfo_map/shokuhniku_teionchouri.html

低温調理のポイント

- 湯煎するお湯の温度ではなく、お肉の中心部の温度を測る。
- お肉の色だけで加熱状況を判断せず、必ず中心部の温度を 63°C 以上に保ち、所定の時間加熱する。
- お肉をビニール袋などに入れて密閉し、たっぷりのお湯で調理する。

低温調理でお肉の色もおいしそうに

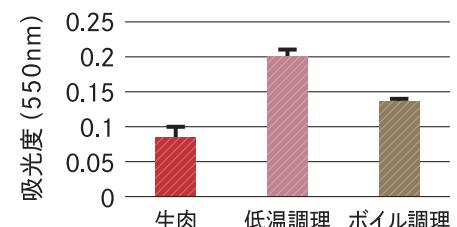


新鮮なお肉が赤色なのは、たんぱく質の「ミオグロビン」があるためです。ミオグロビンは、加熱の強さによって灰色や茶色の変性したミオグロビンに変化します。お肉を加熱すると褐色になるのはこのためです。野菜と一緒に煮こむとお肉が赤色のまま変色しないこともあるため、必ず加熱時間を守りましょう。

変性ミオグロビンの増加に伴い「お肉の色」が変化



お肉の加熱による色の変化



お肉は、加熱によって特定の波長が変化します。色を正しく計測することで、焼き加減を見極めることができます。

「お肉の色」も、おいしさの重要な要素！





スパイスを効かせて本格的に! シークケバブ

1人分: エネルギー 309kcal / たんぱく質 18.5g / 脂質 21.7g / 炭水化物 7.3g / 食塩相当量 1.5g

材料(4~5人分)

| | |
|---------------------|---------|
| 牛ひき肉 | 400g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんにく | 1かけ |
| しょうがの薄切り | 3枚 |
| 万能ねぎ | 5本 |
| 生パン粉 | 20g |
| 塩 | 小さじ5/6 |
| ガラムマサラ、パプリカパウダー、クミン | 各小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| 香菜 | 適量 |
| レタス | 120g |

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れて塩、こしょうをふり、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②に①と生パン粉、スパイスを入れ、均一になるまで混ぜる。
- ④ ③のたねを12等分して手に油を塗り、平串に貼り付けていく。
- ⑤ オーブンシートに乗せ、220°Cのオーブンで12分焼く。
- ⑥ 焦げ色が付き、火が通ったら盛り付けて好みで香菜やレタスなどを添える。



ケバブのスパイスはお好みで。子ども向けにはカレー粉単独でもいいでしょう。平串がないときは、小さい球状にして焼き上がってから爪楊枝などを刺してもOKです。



牛かた肉とトマト、コーンの炒めもの

1人分: エネルギー 365kcal / たんぱく質 16.8g / 脂質 26.8g / 炭水化物 11.1g / 食塩相当量 1.5g

材料(4~5人分)

| | |
|---------------|---------|
| 牛かた薄切り肉 | 350g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| トマト | 1個 |
| コーン(冷凍または水煮) | 50g |
| しょうが | 5g |
| 油 | 大さじ2 |
| オイスターソース、砂糖、酒 | 各大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2強 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 〈水溶き片栗粉〉 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ2 |

作り方

- ① 肉は一口大に切る。
- ② 玉ねぎとトマトは1個を8~10等分のくし形に切り、玉ねぎはばらしておく。
- ③ しょうがはせん切り、またはみじん切りにする。
- ④ コーンは水気をきっておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、しょうがと玉ねぎ、肉を入れて炒める。
- ⑥ 肉の色が変わってきたらトマトとコーンを加えてさっと炒め、調味料を加える。
- ⑦ 全体を軽く混ぜ、水溶き片栗粉を加える。ところが付いたらごま油を加えて混ぜ、盛り付ける。



トマトにはうま味成分のアミノ酸が多く含まれています。サラダだけでなく、炒めたり煮こんだり、いろいろな料理に利用しましょう。



フライパンで手軽にできる! ローストビーフ

1人分:エネルギー 292kcal / たんぱく質 19.3g / 脂質 21.7g / 炭水化物 1.9g / 食塩相当量 1.6g

材料(4~5人分)

| | |
|-------|------|
| 牛もも塊肉 | 400g |
| 塩 | 小さじ1 |
| 油 | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| 紫玉ねぎ | 60g |
| ルッコラ | 5g |

作り方

- ① 肉に塩、こしょうを全体にすり込む。ペーパータオルまたはラップを巻き、半日以上冷蔵庫に置く。
- ② 肉を取り出して30分以上室温に置く。
- ③ 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。ルッコラは洗って水気をきつておく。
- ④ フライパンに油を熱し、肉を入れて中火で焼く。2~3分たったら焼き面を変え、全面をゆっくり焼いていく。
- ⑤ 常に肉の下に油があるように④を3回ほど繰り返して、肉が少し硬くなってきたら火からおろす。
- ⑥ アルミホイルで包む、または加熱器具のそばの温かいところに20分ほど置いて予熱で火を通す。
- ⑦ 切り分けて紫玉ねぎ、ルッコラとともに器に盛る。



ローストビーフは、中心部までピンク色に火を通せば、翌日までは冷蔵庫で保存できます。サラダやサンドwichに利用すると料理をグレードアップできます。



コクがあってご飯が進む! 肉豆腐

1人分:エネルギー 392kcal / たんぱく質 12.5g / 脂質 31.8g / 炭水化物 9.8g / 食塩相当量 1.8g

材料(4~5人分)

| | |
|---------|----------|
| 牛ばら薄切り肉 | 200g |
| 木綿豆腐 | 300g |
| 長ねぎ | 1本 |
| にんじん | 50g |
| ニラ | 1/2束 |
| 油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 14g |
| しょうゆ | 大さじ2と1/3 |
| 酒 | 大さじ2 |
| だし汁 | 350ml |

作り方

- ① 肉は一口大、豆腐は1丁を8等分くらいの食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎは5mm厚さの斜め薄切り、にんじんは3mm厚さの半月切り、ニラは4cmほどに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、野菜と肉を入れて炒める。野菜がしんなりしてきたらだし汁を加える。
- ④ 沸騰したらアツを取り、調味料と豆腐を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。



たんぱく質がしっかりとれ、体が温まるメニューです。ごはんのおかずにも、お酒に合わせても。玉ねぎやかぼちゃ、キノコ類を入れてもおいしくできます。



ごまの風味が香ばしい!

かたロースマヨ風味利休焼き

1人分: エネルギー 353kcal / たんぱく質 19.3g / 脂質 27.5g / 炭水化物 4.2g / 食塩相当量 1.0g

材料 (4~5人分)

| | |
|----------|---------------|
| 豚かたロース肉 | 400g (約1cm厚さ) |
| 酒、液体塩麹 | 各大さじ1 |
| いりごま | 2g |
| ピーマン | 3個 |
| 油 | 小さじ1 |
| 〈合わせ調味料〉 | |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 練りごま | 30g |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| しょうゆ | 小さじ1 |

作り方

- 肉は酒と液体塩麹をふり、密閉できる保存袋などに入れて一晩程度冷蔵庫に置く。
- 合わせ調味料は混ぜ合わせておく。
- 肉の水気を拭き取り、合わせ調味料を薄く全面に塗る。
- いりごまをふって200°Cのオーブン、またはトースターで15分焼く。
- ピーマンのヘタと種を取って縦に6等分し、油を熱したフライパンで焦げ目が付くよう焼いて肉に添える。



もも

ハーブを感じるおしゃれな味わい!

もも肉のサラダのフルーツ香草ソース

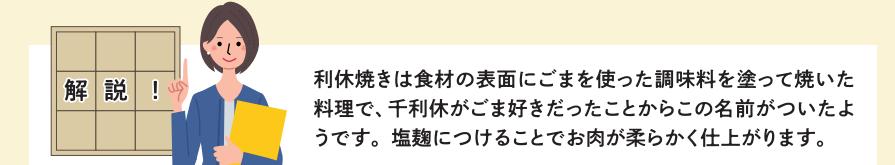
1人分: エネルギー 224kcal / たんぱく質 17.7g / 脂質 13.3g / 炭水化物 5.9g / 食塩相当量 0.8g

材料 (4~5人分)

| | |
|------------------|--------|
| 豚もも薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) | 350g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| セロリ | 20g |
| オレンジ | 1/2個 |
| グレープフルーツ | 1/4個 |
| 白ワイン、ホワイトバルサミコ酢 | 各大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 白こしょう | 少々 |
| サラダリーフ | 60g |
| スペアミント | 2枝 |

作り方

- 玉ねぎとセロリはみじん切りにして水にさらしておく。フルーツ類はやや大きめの粗みじん切りにする。
- 玉ねぎとセロリの水気をよく絞り、調味料、フルーツとあえておく。
- 鍋に肉を入れて火が通るまでしっかりゆでて氷水にとり、水気をきっておく。
- ミントをちぎってサラダリーフと混ぜ、器に盛って肉をのせる。
- ②を肉にかける。



西洋ではフルーツとお肉を組み合わせた料理が多くあります。フルーツや香草と合わせることでお肉がさっぱり食べられます。コクが欲しければ、ばら肉やかたロースの薄切りでもおいしくできます。



ブルーンとワインが味を格上げ！

塩麹漬けプラム煮

1人分：エネルギー 604kcal / たんぱく質 19.2g / 脂質 46.4g / 炭水化物 21.9g / 食塩相当量 1.6g

材料(4~5人分)

| | |
|----------|-------|
| 豚ばら塊肉 | 500g |
| 粒状塩麹 | 30g |
| 玉ねぎ | 100g |
| セロリ | 30g |
| しょうが | 5g |
| 油 | 小さじ2 |
| ブルーン | 8個 |
| 水 | 800ml |
| コンソメキューブ | 1個 |
| 塩 | 1g |
| 赤ワイン | 大さじ2 |
| 八角 | 2かけ |

作り方

- 肉は4cm角に切って塩麹とともに密閉できる保存袋に入れ、よく揉み込んで冷蔵庫に半日程度置く。
- ブルーンは湯をかけて柔らかくしておく。
- 野菜は細かいみじん切りにし、鍋に入れて油で5分ほどしんなりするまで炒める。
- ③の鍋に水とコンソメキューブ、八角、①を加え、沸騰したら火を弱めて40分煮る。
- 塩と赤ワイン、ブルーンを加え、さらに40分ほど煮る。竹串などを刺して柔らかくなったら肉を取り出す。
- ブルーンを漬し、煮汁がソース状に煮詰まったら肉を器に盛ってソースをかける。



④の工程の途中で、水分がとんで肉より水位が下がってたら水を足すようにしましょう。八角はオールスパイスやナツメグで代用してもOKです。



サクサク&ジューシーな食感！

れんこんのはさみ揚げ

1人分：エネルギー 277kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 16.7g / 炭水化物 16.8g / 食塩相当量 0.8g

材料(4~5人分)

| | |
|----------------|---------|
| (具) 豚ひき肉 | 200g |
| 長ねぎ | 約5cm |
| しょうが汁、しょうゆ | 各小さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| (衣) 薄力粉 | 60g |
| 卵 | 1個 |
| 水 | 大さじ3~4 |
| 塩 | 0.6g |
| れんこん | 150g |
| 薄力粉(れんこんのすきま用) | 1g |
| 山椒塩 | 適宜 |

作り方

- れんこんは洗って4mm厚さの半月切りにする。
- ボウルに具の材料を入れて混ぜ合わせる。軽くねばりが出てまとまってきたられんこんの穴から出る程度に挟む。
- 衣の卵、水、塩をよく混ぜ、薄力粉を加えて少しダマが残る程度にさっと混ぜる。
- ②に衣を付けて160°Cの油に入れ、裏返しながら3分ほど揚げる。
- 取り出して油の温度を180°Cにし、20秒ほど2度揚げる。
- 器に盛って好みで山椒塩を添える。



はさみ揚げは、なすや芋類でも作れます、れんこんで作ると歯ごたえが楽しめ、しつこくありません。具を挟む際はれんこんの穴から具が出る程度まで押さえるのがポイントです。