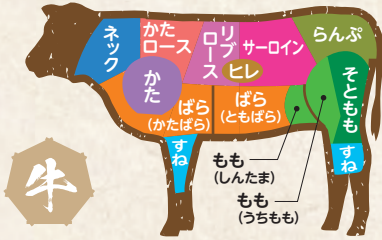


# 部位と特徴



牛

## ネック

脂肪は少なく、赤身が多くて硬め。ひき肉やこま切りに。角切りで煮こみ料理などに。

## 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、煮こみ料理、スープなどに。

## かたロース

筋がやや多いものの、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、サンが入って風味が豊か。ローストビーフ、ステーキ、すき焼きなどに。

## サーロイン

きめが細かくやわらかい最上位の肉質。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。

## らんぷ

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。

## ばら (かたばら)

赤身と脂肪が層になり、きめは粗く硬め。シチュー、肉じゃが、焼き肉などに。

## ばら (ともばら)

赤身と脂肪が層になり、きめは粗いが霜降りになりやすく濃厚な味わい。カルビ焼きなどに。

## もも (うちもも)

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、煮こみ料理などに。

## もも (しんたま)

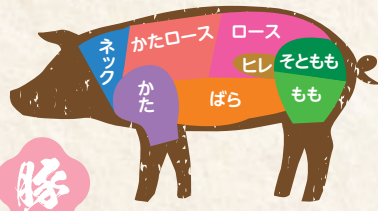
赤身中心で脂肪が少ない。きめが細かくやわらかい部位。ローストビーフやシチューなどに。

## そともも

きめがやや粗く、脂肪は少なく硬め。薄切りやこま切りにして、炒めものなどに。

## すね

筋が多く硬い部位。コラーゲンが多く、長時間火を通すとやわらかくなる。煮こみ料理などに。



豚

## ネック

肉質はやや硬めながら、脂肪が多く、トントロとも呼ばれる。焼き肉などに。

## 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。シチューなどに。

## かたロース

きめはやや粗く硬めで、コクのある濃厚な味わい。カレーやチャーシューなどに。

## ロース

きめが細かく、適度に脂肪がありやわらかい。外側の脂肪にうまみが。とんかつ、しゃぶしゃぶなどに。

## ヒレ

きめは細かく、やわらかな最上部位。脂肪が少なく、ビタミンB1が豊富。とんかつ、ソテーなどに。

## ばら

赤身と脂肪が層になり、やわらかくて濃厚なコクがある。カレー、角煮などに。

## 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が多い部位。ソテー、焼き豚などに。

## そともも

脂肪が少なく、クセのない赤身肉。きめがやや粗く硬めの肉質。ローストポークなどに。

人生100年、

末永い健康を築こう!

# 日本の お肉で 元気!

健康・長寿  
肉の陣

監修

広島大学  
名誉教授 西村 敏英

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

簡単調理!  
お肉の  
健康レシピ付き



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/>

独立行政法人  
alic 農畜産業振興機構

令和7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

# お肉の栄養三英傑で健康・長寿の天下取り!

お肉は、元気な体づくりに欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。日々の食卓にお肉の「栄養三英傑」の力を取り入れて、末永く続く「健康」を手に入れましょう。



基礎をかため、戦略的に健康へ導く

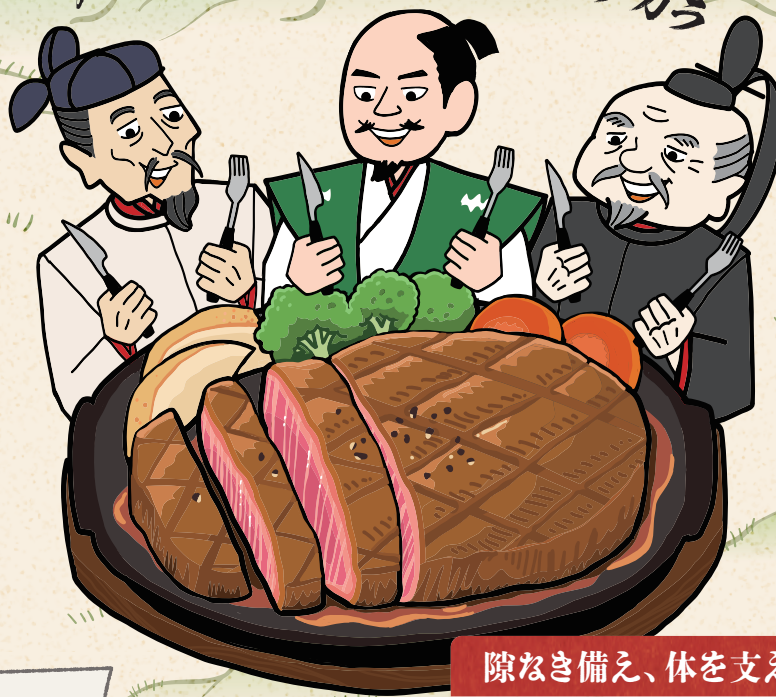
## たんぱく質

筋肉、臓器、皮膚、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的な体づくりに役立ちます。



✓ お肉は、体内で合成することができず食事からとることが不可欠な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「トリプトファン」は、精神の安定に関わる「セロトニン」の分泌を促します。

元気でねなら取り入れてみよう  
お肉のチカラ



活力の源、体と脳の士気を向上

## 脂質

体の大切なエネルギー源で、体内にある約60兆個の細胞(膜)やホルモンの材料にもなります。「長寿の人ほど動物性食品をとり、脂肪分を控えていない」というデータもある重要な栄養素です。

✓ 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ステロイドホルモンの原料。不足すると脳機能低下やストレスにつながります。

貧血  
予防

血圧  
抑制

疲労  
回復



隙なき備え、体を支える布陣

## ビタミン・ミネラル

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のほか、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。

✓ 牛肉やレバーに多く含まれる「ヘム鉄」は「非ヘム鉄」よりも吸収率が高く、貧血予防の強い味方。また、豚肉に多い「ビタミンB1」は疲労回復をサポートします。

お肉で

フレイル予防!

高齢者の「フレイル(心身の機能が低下した状態)」だけでなく、60代未満でもその前段階の「プレフレイル」が増加傾向に。予防には、消化吸収に優れた良質なお肉のたんぱく質が役立ちます。

早いうちからコツコツと  
お肉で健康対策を!

# おいしさの要を成す 和牛肉の脂肪に注目

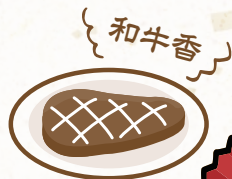
牛肉に含まれる栄養素の中でも近年注目されているのが、脂肪を構成する不飽和脂肪酸の「オレイン酸」。特に「和牛肉」に多く含まれ、お肉のおいしさの重要な要素である「香り」、「やわらかさ」に深く関わっています。



## 「オレイン酸」と「香り」の美しい関係

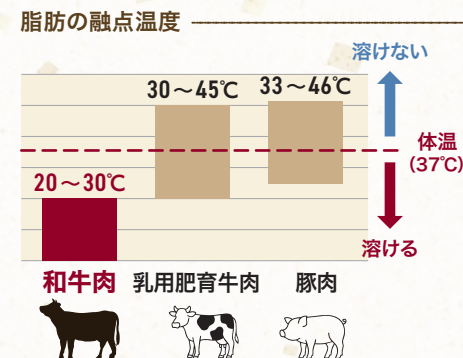
和牛肉を加熱調理したときに感じる特有の甘い香りは「和牛香(わぎゅうこう)」と呼ばれます。この香りは、和牛肉に含まれる「オレイン酸」に由来するものです。食欲をそそる和牛肉の香りには、脂肪が深く関係しています。

※お肉の熟成により脂肪が酸化しすぎると不快臭の原因にもなるため、ある程度新鮮なお肉を選びましょう。



## 和牛肉のオレイン酸は やわらかさ・ジューシーさの立役者!

和牛肉に含まれる「脂肪」の融点はおおよそ20～30℃。そのため、脂肪は口の中の温度で溶けて肉汁と共に舌の上をなめらかに広がります。また、脂肪含有量が多い和牛肉ほどやわらかく、ジューシーになることもわかっています。



✓ こうした特徴には「オレイン酸」が深く関係しています。近年は“オレイン酸の含有量”が和牛肉のおいしさを測る指標として注目され、いくつかの県ではオレイン酸含有量を「ブランド牛肉」の認定基準に採用しています。

基準値以上の  
オレイン酸含有量



## 和牛肉をおいしくいただく三箇条

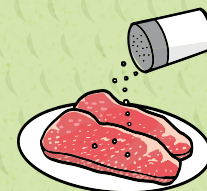
和牛肉の魅力である特有の甘い香り「和牛香」と「やわらかさ」を存分に堪能するためのコツをご紹介します。

### 一、自分に合うお肉と部位を選択すべし

牛肉には多彩な部位があり、味わいや食感、適した料理もさまざま。本冊子裏表紙の部位紹介を参考に、好みやメニューにあったお肉を使いましょう。また、和牛肉の「香り」を損なわないために、お肉はある程度鮮度の良いものを選び、消費期限内に食べましょう。

### 二、お肉を適切に調理すべし

下味に「塩」を使うと肉汁が保持できジューシーに、「うまみ調味料」を使うと口の中に広がる香りがアップします。焼く際は、お肉の中心温度に注意。高温で加熱しすぎると硬くなります。すじが多い硬い部位は煮こむのがおすすめです。



### 三、お肉は10回以上噛んで食すべし

うまみ物質で香りを引き出したお肉をよく噛むと、お肉本来の味わいを楽しめます。

次ページでは「しゃぶしゃぶ」の部位選び・調理の極意をご紹介します!

# 違いを知って、おいしさを極める 和牛肉×しゃぶしゃぶ

和牛肉の味わいを存分に楽しめる「しゃぶしゃぶ」を、よりおいしくいただくためのコツをご紹介します。

## 「部位」を極める

しゃぶしゃぶに特におすすめの部位は「ロース」と「もも」。お肉の風味・食感などにも注目し、好みの部位を見つけてみましょう。

### ロース

リブロース・かたロース・サーロイン  
霜降りが特に多く、やわらかく風味が豊かな部位です。



### もも

うちもも・しんたま・そともも  
脂肪が少なく、さっぱりとした味わい。赤身のおいしさと、濃厚なコクがあります。



### その他

ネック・かた・ばら・らんぷなど  
適度な歯ごたえと、個性的な風味が魅力です。

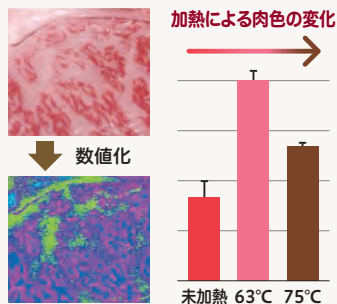
※写真は代表的なお肉のイメージです。

## 和牛肉と加熱

### 最新研究

和牛肉を加熱調理すると、赤色からピンク色、さらに褐色へと変化します。これは、筋肉中の色素たんぱく質が加熱温度・時間に応じて構造変化を起こすためです。近年は、ヒトの目では判別が難しいお肉の色の違いを高解像度に分析できるカメラを活用して、加熱後の牛肉の色の変化を客観的に評価することが可能になりました。

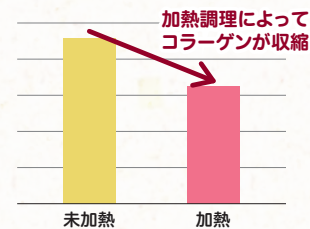
## 牛肉のイメージング解析



## 「厚さ」を極める

お肉の“厚さ”は、おいしさを左右する大切な要素。お肉屋さんなどでは調理法に応じて厚さに細やかな工夫を施しています。加熱調理をすると、牛肉中の硬いコラーゲンが収縮し、食感や口溶けが大きく変化します。購入時には厚さにもこだわみましょう。

## コラーゲン



### 薄め(しゃぶしゃぶ用など)

サッと火を通すと、とろけるような口溶け、やわらかな食感、脂の甘い味を感じられます。

### 厚め(すき焼き用など)

お肉のうまみも感じられ、バランスの良いおいしさです。また、厚みがあるほどしっかりとした食感で、お肉の風味やコクが感じられます。

## 「加熱」を極める

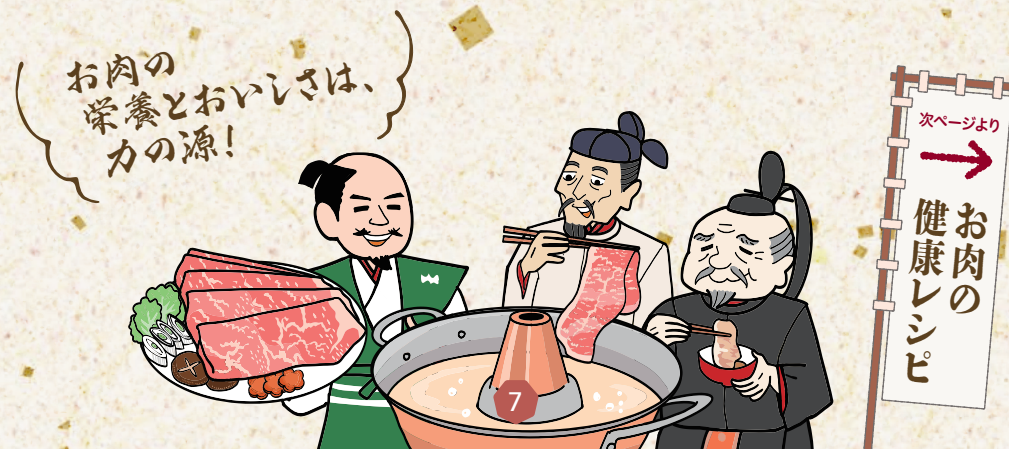
加熱によって、和牛肉の豊かな香りが生じます。しゃぶしゃぶ調理のコツは、お湯を“沸騰させない”こと。湯温の理想は80~90°Cです。また、牛肉は広げてからお湯に投入すると全体を均一に加熱でき、一層おいしく仕上がります。

お湯に入れたら静置させず、1~2回軽く泳がせましょう。



✓ 和牛肉を加熱すると、脂質が変化して特有の香り成分が生じます。その香りは、肉の厚みと加熱時間の違いによって変化します。

上田修司 Metabolites 2021, 11(1), 56



## 材料 (4人分)

- 牛かた肉薄切り ..... 300g
- クミンパウダー ..... 小さじ1/2 (1g)
- パプリカパウダー ..... 小さじ1/2 (1g)
- 小麦粉 ..... 大さじ1
- しょうが ..... <1/2かけ>5g
- にんにく ..... <1かけ>7g
- 玉ねぎ ..... <1個>200g
- セロリ ..... <1/2本>50g
- パプリカピーマン(赤・黄) ... <各1/2個>200g
- ピーマン ..... <4個>100g
- トマト缶 ..... 1缶
- ブイヨンキューブ ..... 1個
- A 塩 ..... 小さじ2/3 (4g)
- ウスターソース ..... 大さじ2
- 油 ..... 大さじ2強 (27ml)
- 水 ..... 1/2カップ (100ml)
- 蒸し中華麺 ..... 3玉 (400g)
- ごま油 ..... 小さじ2

## 作り方

- ① 牛肉は細切りにし、スパイスと小麦粉をからめておく。
  - ② しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りにし、鍋に油と一緒に入れて弱火で10分くらい透明感が出るまで炒める。
  - ③ ピーマン類は7~8mm幅くらいの横の細切りにする。
  - ④ ②に肉とピーマンを加えて強火でさっと炒め、潰したトマト缶と水、ブイヨンキューブ、Aを入れる。
  - ⑤ 沸騰したら火を弱め、15分ほど煮汁にとろみがつくまで煮る。
  - ⑥ 蒸し中華麺を耐熱皿に入れてごま油をかけ、レンジで温めてから麺をほぐす。
  - ⑦ 麺を皿に盛って⑤をかける。
- ※ 好みで香菜を添え、クミンや一味唐辛子などをふる。

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	1700kcal	224.1g	91.9g	60.6g	10.8g
1人分	425kcal	56.025g	22.975g	15.15g	2.7g



レシピ動画はこちらから



中央アジア・ウズベキスタンの麺料理。

羊や牛の肉を野菜と一緒に煮込んだもので、ご飯にも合います。

# 牛もも



レシピ動画はこちらから



イタリアの“フリッタータ”という丸いオムレツは、牛肉を入れてコクとボリュームを出しました。

## 材料 (4~6人分)

- 牛もも肉薄切り ..... 200g
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- トマト ..... <1/4個>50g
- ピーマン ..... <2個>50g
- 赤ピーマン ..... <1個>50g
- イタリアンパセリ ..... <2~3枚>2g
- バジル ..... <3~4枚>2g
- 溶けるチーズ ..... 50g
- 卵 ..... 6個
- 塩 ..... 小さじ1/5 (1.5g)
- オリーブ油 ..... 大さじ3

## 作り方

- ① 牛肉は5mm幅程度の細切りにする。
- ② トマト、ピーマンは種をとって粗みじん、ハーブはみじん切りにする。
- ③ 卵を溶いて塩と溶けるチーズを混ぜる。
- ④ 牛肉はオリーブ油で炒め、火が通ったら少し冷ます。
- ⑤ ③に肉、野菜、ハーブを加える。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、⑤の卵液を一気に入れる。
- ⑦ 菜箸などで混ぜながら火を通し、卵の液体部分が無くなったなら、卵の端を折るようにして一回り小さくする。
- ⑧ ひっくり返して、裏側も焼く。

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	1402kcal	11.8g	83.9g	112.8g	3.9g
1人分	351kcal	3g	21g	28.2g	0.98g

お肉を囲めば心も晴れる!



# 牛ばら肉のキンパ

## 材料 (2~4本分)

- 牛ばら肉薄切り……200g  
 砂糖 …… 小さじ1  
 しょうゆ …… 小さじ2  
 [薄焼き卵]  
 卵 …… 1個  
 塩 …… 少々  
 油 …… 適量  
 [味付けにんじん]  
 にんじん …… 〈1/3本〉50g  
 塩 …… 少々  
 砂糖 …… 小さじ1/2(1.5g)  
 [青菜ナムル]  
 にら …… 〈1/2束〉50g  
 塩 …… 少々  
 ごま油 …… 小さじ1/2(2ml)  
 [生野菜]  
 きゅうり …… 〈1/2本〉50g  
 のり …… 2~4枚  
 ご飯 …… 〈2合分〉600g  
 ごま油 …… 大さじ1  
 塩 …… 小さじ1/2(2.5g)

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	2199kcal	238.8g	41.7g	126.5g	7.1g
1人分	550kcal	59.7g	10.4g	31.6g	1.8g

## 作り方

- 牛肉は5mm幅の細切りにし、さっと炒めて砂糖としょうゆを加え水分を飛ばしておく。
- 卵は溶いて塩を入れ、薄焼き卵を作って5mm程度の細切りにする。
- にんじんはスライサーでせん切りにし、さっとゆでて塩と砂糖で味付けする。
- にらは4cmの長さに切り、さっとゆでて塩とごま油を混ぜておく。
- きゅうりはせん切りにする。
- ご飯は普通に炊き、ごま油と塩を加え混ぜ、ボールなどに空けて冷ましておく。
- ご飯を2等分し、巻きすの上にのりを置いてご飯をのせ、向こう側に2cmほどのりしろができるように広げる。(ご飯を4等分してもよい。細いと初心者巻きやすい。)
- 真ん中に具をのせ、手前の端がのりしろのご飯が置いてあるギリギリのところに来よう巻く。
- 巻きすを引っ張り、キンパをぎゅっと締める。切って盛り付ける。



お肉や卵、野菜を入れた、切り口が華やかな韓国風のり巻き。  
 「キン」はのり、「パッ」はご飯の意味です。

# 牛かたロース

レシピ動画はこちらから



スライスした仔牛肉にパン粉を付けて揚げた料理で、  
 日本のカツレツの原型とされています。

## 材料 (4人分)

- 牛かたロース ステーキ用 …… 500g  
 塩 …… 小さじ1/2(2.5g)  
 こしょう …… 少々  
 小麦粉 …… 大さじ1強(10g)  
 溶き卵 …… 〈1個分〉50g  
 パン粉 …… 60g  
 [ソース]  
 ウスターソース …… 大さじ1  
 トマトケチャップ …… 大さじ1  
 赤ワイン …… 大さじ1  
 [付け合わせ]  
 かぼちゃ …… 〈1/12個〉100g  
 エリンギ …… 〈3本〉90g  
 塩 …… 少々  
 揚げ油

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	2446kcal	80.2g	178.5g	176.7g	5.6g
1人分	612kcal	20.1g	44.6g	44.2g	1.4g

## 作り方

- 牛肉は1人2切れ~3切りに切り、塩とこしょうで下味を付ける。
- 小麦粉、溶き卵、パン粉を付け、フライパンに1cmくらいの揚げ油を入れて揚げ焼きにする。(揚げ時間は好みで。レアがよければ1~2分。)
- ソースの調味料を合わせて加熱し、とろみがついたら揚げた肉にかける。
- 付け合わせの野菜も食べやすい大きさに切り、揚げ焼きにして塩をふって添える。

お肉を味方に健康を掴め!



# 木樨肉 (ムーシーロウ)

## 材料 (4人分)

- 豚もも肉薄切り ..... 200g  
 酒 ..... 小さじ2  
 片栗粉 ..... 大さじ1  
 油 ..... 小さじ2
- [炒り卵]  
 卵 ..... 3個  
 油 ..... 大さじ1/2 (7.5ml)
- きくらげ ..... 〈8~10枚〉20g  
 たけのこ水煮 ..... 〈1個〉50g  
 ほうれん草 ..... 〈1/2束〉150g  
 長ねぎ ..... 〈1本〉120g  
 しょうが ..... 〈薄切り3枚〉3g  
 油 ..... 大さじ1と1/2 (18ml)
- A 酒 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 小さじ1/3 (2g)  
 しょうゆ ..... 大さじ1

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	1134kcal	28.8g	58.9g	84.2g	6g
1人分	284kcal	7.2g	14.7g	21.1g	1.5g

## 作り方

- ① 豚肉は3cm長さに切り分け、酒で下味を付けておき、加熱直前に片栗粉、次に油を加え混ぜる。
- ② 卵は油で炒めて炒り卵を作る。大き目の塊にすると仕上がりがきれい。
- ③ 戻したきくらげは、硬いところを取り、肉と同じくらいの大きさに切る。
- ④ たけのこ長ねぎは薄切りに。ほうれん草は根を切って4cm長さに切る。
- ⑤ 油でしょうがと長ねぎを軽く炒め、肉を加えて色が変わるまでさらに炒める。
- ⑥ きくらげとたけのこ、ほうれん草を加えてさっと炒め、Aを入れる。
- ⑦ 最後に炒り卵を入れて大きく混ぜ合わせ、盛り付ける。



レシピ動画はこちら



豚肉のうまみを堪能できる和風味。お肉を塩麴としょうがに漬けると、短時間の加熱でもやわらかくなります。

# かた肉と野菜の煮びたし

## 材料 (4人分)

- 豚かたロース肉ブロック ..... 400g  
 しょうが ..... 〈1かけ〉10g  
 塩麴(液体) ..... 大さじ1  
 片栗粉 ..... 大さじ2  
 水 ..... 300~400ml  
 酒 ..... 50ml
- A 塩 ..... 小さじ1弱 (4.6g)  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ2
- ピーマン(緑・赤) ..... 〈4個〉160g  
 かぼちゃ ..... 〈1/15個〉80g  
 ナス ..... 〈2個〉150g  
 揚げ油

## 作り方

- ① 豚肉は5~6mm厚さの一口大に切り、しょうが汁と塩麴に漬けて2時間ほどおく。
- ② 肉の水分をとり、片栗粉をまぶす。
- ③ 酒と水を合わせて火にかけ、沸騰したら肉とAを加えて10分ほど煮る。
- ④ 野菜は食べやすい大きさに切り、さっと揚げる。
- ⑤ 煮汁を煮詰め、野菜を入れ1分ほど煮て、肉と一緒に盛り付ける。

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	970kcal	77g	83g	38.1g	9.2g
1人分	243kcal	19.3g	20.8g	9.5g	2.3g

賢く食して  
長き世を行こう。



レシピ動画はこちら



中国語の「木樨」はキンモクセイという意味で、炒めた卵が黄色い花に見えることが名の由来。栄養価も高い料理です。

# スタツブド焼きトマト

## 材料 (4人分)

豚ひき肉…………… 200g  
 トマト…………… (4個)500g  
 塩…………… 小さじ1/2(2.5g)  
 こしょう…………… 少々  
 玉ねぎ…………… (1/2個)90g  
 にんにく…………… (1かけ)5g  
 ベーコン…………… 1枚  
 卵…………… 1個  
 青じそ…………… 10枚  
 パルメザンチーズ…………… 3g

[ソース]  
 トマトの中身…………… 250g  
 にんにく…………… (1かけ)5g  
 オリーブ油…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1/2(2.5g)  
 バジルの葉…………… 適宜

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	862kcal	49.3g	46.5g	57.3g	6g
1人分	216kcal	12.3g	11.6g	14.3g	1.5g

## 作り方

- ① トマトはヘタから1cmくらいの部分を横に切り落とし、中身をくりぬく。くりぬいた中身と切り落とした部分はみじん切りにする。
- ② 豚肉に塩とこしょうを加えて練り、玉ねぎ、にんにくのみじん切りを加える。
- ③ 溶いた卵、ベーコンと青じその粗みじん切りも加え、4等分にする。
- ④ トマトに③を詰め、パルメザンチーズをふる。
- ⑤ 160℃のオーブンで40～50分焼く。
- ⑥ ソースを作る。にんにくのみじん切りをオリーブ油で炒め、焦げる前に①のトマトの中身と塩を加え煮詰める。
- ⑦ 皿にソースを敷き、焼いたトマトをのせ、あればバジルの葉を飾る。



レシピ動画はこちらから



仏語で“トマトファルシ”と呼ばれるトマトの肉詰め料理。  
 トマトにお肉のうまみ移って美味。

# 豚ばら



レシピ動画はこちらから



こってり味の豚ばら肉、香ばしい大豆、薬味を合わせた混ぜご飯。  
 豆はお肉と好相性で、栄養も補います。

## 材料 (4～6人分)

豚ばら肉薄切り…………… 150g  
 いり大豆…………… 50g  
 ごま油…………… 小さじ2

A [ しょうゆ…………… 大さじ1  
 みりん…………… 大さじ1

ご飯…………… (2合分)650g  
 しょうが…………… (1かけ)10g  
 万能ねぎ…………… (1/2本)10g  
 いりごま(白)…………… 5g

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
  - ② いり大豆とごま油をフライパンに入れ、こんがり色づくまで炒り焼きする。
  - ③ ②に肉を加えて火が通るまで炒め、Aを加える。
  - ④ 炊いたご飯に肉と大豆を調味料ごと加える。
  - ⑤ せん切りにしたしょうが、小口切りにした万能ねぎ、いりごまを加え混ぜ、盛り付ける。
- ※ 好みで七味唐辛子をふる。

	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
4人分	1942kcal	269.3g	52.2g	76.6g	2.8g
1人分	486kcal	67.3g	13.1g	19.2g	0.7g

お肉の力で  
 健やかなる日々を!



# 豚ばらといり大豆の混ぜご飯