

2014年度版カレンダー付き

お肉屋さんの
ための

おそうざいBOOK



お肉のお惣菜で
笑顔に！元気に！

シェフと
管理栄養士が
プロデュース！



竹内 富貴子
(管理栄養士)



井田 仲弘
(グランシェフ)

一般消費者が考えた「食肉惣菜のアイデア」が大集合した
料理コンテストの優秀作品をもとに、
栄養のプロである管理栄養士の竹内富貴子先生と、
食のプロであるシェフの井田仲弘先生が新たな食肉惣菜をプロデュースしました。

監修者プロフィール

竹内 富貴子

(たけうち ふきこ)



管理栄養士
カロニック・ダイエット・スタジオ主宰
女子栄養大学短期大学部講師

おいしく手軽で栄養のあるレシピに定評があります。
メタボリック対策など、豊富な知識を持つ管理栄養士として圧倒的な人気があります。

【テレビ】きょうの料理 (NHK)、はなまるマーケット (TBS) 他

【出版関係】「低カロリー・塩分ひかえめ!健康おかず!」(講談社)、「飲んでも食べても太らないおつまみおかず」(主婦の友社) 他多数

井田 仲弘

(いだ なかひろ)



日本ホテル株式会社取締役
ホテルメトロポリタン総料理長

・公益社団法人 全日本司厨士協会総本部理事
・食文化ネットワーク「ゴブラン会」などの料理団体で活動中です。

2004年 テレビ東京放映「テレビチャンピオン」に参戦。人気お惣菜屋さん1日売上決戦チャンピオンになる。

2011年 埼玉県加須市観光大使任命

ごあいさつ

平成25年度食肉小売機能高度化推進事業では、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。

このおそうざいBOOKは、今年で4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。

組合員の皆様には、このおそうざいBOOKを参考に、消費者の皆様には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。

平成26年3月

全国食肉事業協同組合連合会

会長 河原 光雄

このおそうざいBOOKでは、
一般消費者が考えた「こんな惣菜があったらいいな」の
アイデアをもとにプロがレシピアレンジした、
おいしくて栄養たっぷりのオススメ惣菜をご紹介します。

牛肉・豚肉・鶏肉の栄養知識や、
各惣菜のPRポイントをわかりやすくご紹介しています。
販売時のセールストークにご活用ください。

平成25年度 食肉惣菜創作発表会 ミートデリカコンテスト全国大会



[主 催] 全国食肉事業協同組合連合会
道府県食肉事業協同組合・連合会
[開 催 日] 平成25年11月30日(土)
[会 場] 武蔵野調理師専門学校
[出 場 者] 35名(35道府県の最優秀者)
[応募総数] 2032点

〈本冊子のレシピについて〉 各レシピに掲載した完成量、原価、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利用ください。

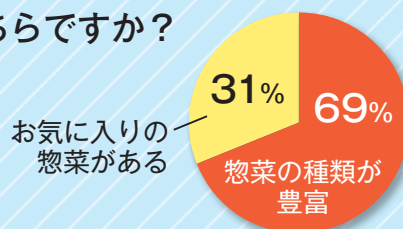
日本全国のみなさんに
聞きました！

食肉惣菜アンケート結果より

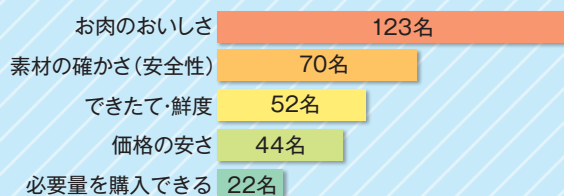
惣菜や食肉販売店に対する消費者ニーズ

実施時期：2013年10～11月 対象者：食肉惣菜創作発表会の地方大会出場者（道府県合計291名）

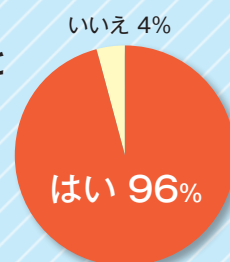
Q 惣菜を販売している
お店を選ぶポイントは
どちらですか？



Q お肉屋さん
一番期待することは何ですか？
(複数回答)



Q 体の調子に合わせて
選べる惣菜が
あったらいいなと
思いますか？



Q お肉屋さんを選ぶポイント、ひいきにしている理由を教えてください。

唐揚げがおいしいし、
できたてが多いから
(10代男性)

加工品や惣菜がおいしい！の声：
手作りハム、メンチかつ、コロッケ、
唐揚げ、特製ビーフコロッケ、
シューマイ、餃子、ハンバーグなど

量り売りしてくれるので、
少量でも求めやすい (50代女性)

牛肉はたまにしか食べないが、
食べるときはおいしいものを
食べたい (30代女性)

そのほかには…
●お肉のおいしさと鮮度の良さ
●安い商品から、高い商品まで
種類が豊富
●肉の生産地がしっかり明記してある
●国産の肉、地元産の肉に
こだわっている
●必要な肉を取り寄せてくれる
●部位がはっきりしている

お店の人との
コミュニケーションが
楽しいから (10代男性)

そのほかには…
●肉の部位、使い方など相談できる
●料理に合わせて肉の部位を選んで切ってくれる
●対応が早い ●親切
●店内の清掃が行き届いている
●店の人が笑顔で行きやすい

話をしながら購入できる
安心感がある (60代女性)

お肉をていねいに扱っている
(60代女性)



チンジャオ風春巻き

牛肉のビタミンB₂と
野菜・いものビタミンで
抗酸化力アップ！



じゃがいもを加えた
ピリ辛味のチンジャオで
牛肉のうまみが引き立つ春巻きに。

竹内富貴子先生の
なるほど
食肉栄養学



ニキビ・乾燥肌・脂性肌などのトラブルの原因には、ビタミンB₂の不足が関係していることがあります。

ビタミンB₂は皮脂の分泌をコントロールしているビタミンなので、“美容のビタミン”とも呼ばれています。

この春巻きでは、野菜・いも・きのこのからのビタミンCやβカロテン・食物繊維などがプラスされ、肌のトラブル解消にも役立ちます。

●エネルギー	232kcal (100gあたり)
●塩分	0.8g (100gあたり)
●アレルゲン	大豆、小麦
●調理時間	40分
●原価	145円 (100gあたり)

材 料

(できあがり量 約1000g分)

牛こま切れ肉…300g
A 塩…小さじ½ 酒…大さじ1½
片栗粉…大さじ1
じゃがいも…200g
ピーマン…60g
赤ピーマン…60g
エリンギ…60g
にんにく…10g
サラダ油・ごま油…各大さじ½
B オイスターソース…25g
しょうゆ…小さじ2 酒…大さじ1½
豆板醤…大さじ½ 片栗粉…大さじ1
春巻きの皮…12枚
水溶き小麦粉…適量
揚げ油…適量

包菜…適宜

作り方

- 1 牛肉はAを絡めて10分ほど置く。
- 2 じゃがいもは皮をむいて5mm太さの細切りしにし、水にさらしてアクを取る。ピーマン・エリンギも5mm太さの細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンににんにく・油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら火を強めて牛肉を炒める。肉の色が変わったらじゃがいも・ピーマン・エリンギの順に加え炒め、じゃがいもが透き通ってきたらBを加え、絡めるようにして炒めあげる。バットに広げてよく冷ます。
- 4 春巻きの皮に3の½量を細長く並べて、手前の皮を一折して左右を折り込んで巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。残りも同様にして作る。
- 5 170～180℃に熱した油で4をからりと色よく揚げる。
(適宜、包菜を敷く)



Point 火が通りにくいものから順に炒めると、水っぽくならずにしゃきっと仕上がります。



Point 春巻きの皮はきっちり折り込み、巻き終わりを隙間なくとめると中身が漏れたりせず、きれいに仕上がります。

井田仲弘先生の



惣菜シェフの技

- 詰める具材を炒めあげる際に水溶き片栗粉でまとめると、揚げるときに水分が出なくてカラッと揚がります。
冷凍保存してから揚げる場合でも同様です。
- 冷凍保存が可能ですが、揚げる時は冷凍の状態のまま揚げましょう。



29日は
肉の日

29日は
お肉を
食べよう！

4 April 2014

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

肉の日

5 May 2014

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

肉の日



煮込みパイカ

軟骨のコリコリとした食感と
ジューシーな肉のうまみが楽しめる。
おつまみにもおすすめ。



肌・骨の老化防止に
役立つコラーゲンがたっぷり！

竹内富貴子先生の

なるほど
食肉栄養学



パイカは豚のばら肉の周りにある軟骨が付いている部位で、1頭から500gぐらいしか取れない部位ですが、冷凍で売られているものが多く、安価です。

4時間ほど煮込むと、軟骨もやわらかくなり、全部食べられコラーゲンたっぷりです。ばら肉よりも脂がなく、うまみが豊富です。

- エネルギー 399kcal (100gあたり)
- 塩分 1.3g (100gあたり)
- アレルギー 大豆
- 調理時間 15分 (煮込む時間は含まない)
- 原価 150円 (100gあたり)

材料 (できあがり量 約1000g分)

パイカ(軟骨付き豚ばら肉)・・・1300g
生姜・・・10g
にんにく・・・10g
長ねぎの青い部分・・・40g
サラダ油・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ3
酒・・・大さじ3
みそ・・・大さじ1½
A 砂糖・・・大さじ3
豆板醤・・・小さじ1
花椒(粒)・・・1g
八角・・・小2個

ブロッコリー・・・適宜
プチトマト・・・適宜

作り方

- 1 パイカは6cm×10cm長さに切る。
- 2 生姜は薄切りに、にんにくはたたいてつぶす。長ねぎは適当な長さにぶつ切りにする。
- 3 鍋にサラダ油・生姜・にんにく・長ねぎを入れて火にかけ、香りが出たら火を強めてパイカを入れる。
全体に焼き色がついたら、かぶるくらいの水を加え、煮立ったら火を弱めてアクを取り、Aを加えて4時間以上煮込む。
途中、汁が少なくなってきたら水を足し、煮汁が少し残るぐらいまで煮込む。
(適宜、ブロッコリーとプチトマトを添える。)

圧力鍋を使う場合は、30分程度の圧をかけることでやわらかく仕上がります。(鍋の大きさによりますので加減してください。)



Point 長時間煮込むとかなり縮むので、大きめに(10cmぐらい)切ってボリュームを出します。



Point 4時間以上煮込んで煮汁が少なくなるまで煮詰めると、調味料をたくさん使わなくても十分に味が染みます。

井田仲弘先生の



惣菜シェフの技

- 豚スペアリブや豚ばら肉でもOK。煮込み時間1時間ほどです。
- 肉は、少量のしょうゆで下味をつけてフライパンで焼いてから煮込むと、うまみが外に出ず、香ばしさが出てさらにおいしくなります。
- 初夏のトロピカル風にしたい時には、オレンジやグレープフルーツ、パイナップルなどのジュースを加えて煮込みます。



29日は
肉の日

29日は
お肉を
食べよう！

6 June 2014

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

肉の日

7 July 2014

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

肉の日



クリスピーチキンのバジル炒め

カリッと揚げたささ身と
たっぷり野菜の
さわやか風味の炒め物。



低カロリー・高たんぱくの
ささ身と野菜の抗酸化作用で
生活習慣病の予防に役立つ！

竹内富貴子先生の
なるほど
食肉栄養学



ささ身の脂肪は100g中0.8gと非常に少なく、白身魚と同じぐらい低脂肪です。たんぱく質は白身魚よりも多く、100g中23.0g含まれています。エネルギーをコントロールしつつ、体に必要な良質のたんぱく質を確保するには、絶好の食材です。

抗酸化ビタミンを含んでいるたっぷりの野菜と組み合わせれば、さまざまな健康効果が期待できます。

●エネルギー	114kcal (100gあたり)
●塩分	0.8g (100gあたり)
●アレルゲン	小麦
●調理時間	20分
●原価	160円 (100gあたり)

材 料

(できあがり量 約1000g分)

鶏ささ身…400g
A 塩…小さじ½弱
こしょう…少々
小麦粉…適宜
揚げ油…適宜
パプリカ(赤・黄)…各100g
玉ねぎ…100g
エリンギ…100g
しめじ…100g
スナップえんどう…80g
にんにく…10g
オリーブ油…大さじ3
B 塩…小さじ1
こしょう…少々
バジル(フリーズドライ)…大さじ1

作り方

- 1 ささ身は筋を取り、そぎ切りにする。Aをふり、薄く小麦粉をまぶして180℃の油でからりと揚げる。
- 2 パプリカは1.5cm幅のくし切りにし、斜め3等分に切る。玉ねぎはくし切りに、エリンギは斜め5mm厚さに切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。スナップえんどうはへた・筋を取り、サッと塩ゆでし、斜めに切っておく。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら火を強めて玉ねぎ・パプリカ・きのこの順に加え炒め、Bをふる。玉ねぎに火が通ったらささ身・スナップえんどう・バジルを加えて炒めあげる。



Point 厚み・大きさをそろえて切ると、揚げ上がりのムラがなく、均一な味に仕上がります。



Point 脂肪分の少ないささ身は炒めるよりも揚げた方が短時間で調理でき、パサパサになりません。

井田仲弘先生の



惣菜シェフの技

- ささ身肉は、そぎ切りしてから少量の白ワインで調味し、手でもみ込んでから揚げると、さらにうまみが増します。
- 夏はフレッシュバジルのおいしい時期です。生の葉をざく切りにして加えると最高です。



29日は肉の日

29日は
お肉を
食べよう！

8

August

2014

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

肉の日

9

September

2014

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

肉の日



長芋とチーズの揚げ肉団子

牛肉の鉄分と
チーズのカルシウムなど、
不足しがちなミネラルが摂れる！



長芋とチーズのコクで
ボリュームたっぷり。
牛肉のうまみをお麩が吸って
逃しません。

竹内富貴子先生の
なるほど
食肉栄養学



牛肉はビタミンB₂・鉄・亜鉛などを豊富に含んでいます。肉類に含まれている鉄は吸収率がよく、女性や成長期に多い貧血の改善に効果的です。

また、亜鉛は新しい細胞の形成や、新陳代謝を促します。不足すると免疫機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。牛ひき肉はこれらの栄養素を効率よく含み、牛肉としては安価な部位です。

- エネルギー 319kcal (100gあたり)
- 塩分 0.9g (100gあたり)
- アレルギー 乳、卵、大豆、小麦
- 調理時間 30分
- 原価 200円 (100gあたり)

材料 (できあがり量 約1000g分)

牛ひき肉…600g
長芋…250g
長ねぎ…45g
生姜…15g
青じそ…20枚
プロセスチーズ…100g
焼き麩…25g
A 塩…小さじ½ 酒…大さじ1½
しょうゆ…大さじ½
卵…3個
〈衣〉
小麦粉…適宜 溶き卵…適宜
焼き麩…適宜
揚げ油…適宜

キャベツ…適宜
ラディッシュ…適宜

作り方

- 1 長芋は皮をむいて粗みじんに切り、長ねぎ・生姜はみじん切りにする。青じそは手でちぎる。
- 2 プロセスチーズは1.2cm角に切り、焼き麩は全量を手で粗めに砕く。
- 3 ボウルにひき肉・砕いた麩25g・A・卵を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、1と混ぜ合わせる。
- 4 30等分にして真ん中にプロセスチーズを入れて丸め、小麦粉・溶き卵・砕いた麩の順に衣をつける。
- 5 170～180℃の油で色よく揚げる。
(適宜、せん切りキャベツを敷き、ラディッシュを添える。)



Point 焼き麩は粗めに砕くことで、肉のうまみをしっかり吸って、赤身のお肉でもジューシーな食感になります。



Point チーズを真ん中に入れると味・食感にメリハリが出ます。また揚げている時に溶け出ないので、油汚れが軽減できます。

井田仲弘先生の



惣菜シェフの技

- もちもち感にプラスして、味のアクセントとして、柚子胡椒や粒山椒などを加えてパンチをきかせても良いでしょう。
- 季節限定商品にするなら時期に合わせて「松ぼっくり」や「あじさい揚げ」などと名付けても面白いですね。お客様が親しみやすい商品名を付けるのもアイデアのひとつです。



29日は
肉の日

29日は
お肉を
食べよう！

10 October 2014

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

肉の日

11 November 2014

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

肉の日



肉巻き豆腐

豚肉のうまみを含んだ豆腐に、
にんにくたっぷりのみそだれが
よく合います。



豚肉のビタミンB₁と
にんにくのアリシンで疲労回復！

竹内富貴子先生の
なるほど
食肉栄養学



豚肉の赤身には、ビタミンB₁が肉の中でも特に豊富です。ビタミンB₁は、体内で炭水化物をエネルギー源にするときに、必要なビタミンです。

水溶性ですが、にんにくやねぎなどのにおいの成分と一緒に摂ると、脂溶性になり、体内に長時間留まるので、疲労回復・肥満予防効果などが期待できます。

- エネルギー 206kcal (100gあたり)
- 塩分 1.3g (100gあたり)
- アレルゲン 大豆、小麦
- 調理時間 30分 (豆腐の水きり時間は含まない)
- 原価 165円 (100gあたり)

材 料 (できあがり量 約1000g分)

豚もも薄切り肉…500g
A 塩…小さじ½
酒…大さじ2
木綿豆腐…600g
塩…小さじ½
長ねぎ…100g
小麦粉…適宜
サラダ油…大さじ3
B にんにくのすりおろし…5g
みそ…大さじ2½
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1½
砂糖…大さじ1½
万能ねぎ…適宜

ししとうがらし…適宜
しめじ…適宜

作り方

- 1 豚肉はAで下味をつける。木綿豆腐は450gになるまで水きりをする。450gになったら25等分に切り、塩をふる。長ねぎは小口切りにする。
- 2 豚肉を1枚ずつ広げ、豆腐と長ねぎをのせて巻き、1本ずつ全体に薄く小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を焼き色をつけながら焼く。
- 4 小鍋にBを入れて火にかけ、つやが出るまでヘラで混ぜながら加熱する。
- 5 容器に3を盛り、4のみそだれをかけ、小口切りにした万能ねぎをちらす。
(適宜、ししとうがらしとしめじを焼いて添える。)



Point 肉の幅の細い方から太い方に向けて巻くと、崩れずきれいに焼きあがります。



Point 小麦粉をまぶして焼くとボリュームが出て香ばしくなり、みそだれが絡みやすく、低塩にできます。

井田仲弘先生の



惣菜シェフの技

- 豆腐は味がしみ込みづらいので、豚肉を巻く前にひと工夫。
フライパンに豆腐を入れ、酒をふって軽く炒め煮し、冷ましてから肉を巻くと、さらにおいしく提供できます。



29日は
肉の日

29日は
お肉を
食べよう！

12 December 2014

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時の日

1 January 2015

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

時の日



鶏手羽と根菜の黄金煮

鶏肉のコラーゲンと、
大豆・根菜の食物繊維で
免疫力アップ！



短時間で
うまみたっぷりの煮物に。
カレーのスパイシーさが
食欲をそそる。

竹内富貴子先生の
なるほど
食肉栄養学



コラーゲンは骨・軟骨・皮などの部位に、多く含まれています。煮込むと煮汁に出てきますから、煮汁を絡めて仕上げると、一番無駄なくコラーゲンを摂取できます。軟骨の部分も残さず食べましょう。カレー風味に仕上げることで、食欲が増進されるだけでなく、甘みを控えることができます。肉から摂れない抗酸化ビタミン・食物繊維を豊富に含んでいる食材と組み合わせました。

●エネルギー	144kcal (100gあたり)
●塩分	1.1g (100gあたり)
●アレルゲン	大豆、小麦
●調理時間	40分
●原価	140円 (100gあたり)

材 料 (できあがり量 約1000g分)

鶏手羽中…400g
A 塩…小さじ½
酒…大さじ1
れんこん…150g
にんじん…100g
長ねぎ…100g
生姜…10g
大豆(水煮)…200g
ブロッコリー…50g
サラダ油…大さじ1
水…3カップ
B しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1½
砂糖…大さじ2
カレールウ…20g

作り方

- 1 鶏肉はAで下味をつけ、10分ほど置く。
- 2 れんこんはいちょう切りにし、にんじんは縦半分にして3mm厚さの斜め半月切りにする。長ねぎは1.5cmのぶつ切りにし、生姜は薄切りにする。大豆は水けをよくきり、ブロッコリーは小さめの小房に分け、塩ゆでしてざるにあげる。
- 3 鍋にサラダ油を熱して1を入れ、全体に焼き色がついたら生姜・水を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取り、Bを加えて15分ほど煮る。
- 4 火を中火にしてれんこん・にんじん・長ねぎ・大豆を加え、再び煮立ったら弱火にし、時々混ぜながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 細かく刻んだカレールウを加え、汁がほとんどなくなるまで煮る。仕上げにブロッコリーを加えてひと混ぜする。



Point 強めの火加減で表面に焼き色がつくまで焼くと、肉のうまみが閉じ込められ、香ばしい風味も加わります。



Point カレールウは細かくして加えると少ない煮汁でも溶けやすく、均一に味がなじみます。

井田仲弘先生の

惣菜シェフの技

- お子様も召しあがれる味付けです。豆板醤や鷹の爪などを加えてパンチを効かせると、大人の味に仕上がります。
- 年間を通して販売できますが、2～3月の根菜料理として“ごぼう”が加わると最高ですね。



29日は
肉の日

29日は
お肉を
食べよう！

2 February 2015

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3 March 2015

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

29
肉の日