

お肉の食育サイト **おにくらぶ**

**実践
編**



お肉の クッキング教室

お肉の知識も、
しっかり学べるのじゃ。



日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

全国食肉事業協同組合連合会

『お肉のクッキング教室』の使い方

この資料は、大人はもちろん、親子でも楽しく学べる内容になっています。
料理セミナーの企画に合わせたシートを選び、印刷・配布してご活用ください。

お肉の知識を深める「食育解説シート」



大人 小学校低学年 小学校中・高学年 小学校高学年以上

料理を通してお肉を学ぶ「料理実践シート」



大人 小学校低・中学年 小学校高学年以上

対象者ごとに3つのパートに分け、牛・豚・鶏肉のレシピを開発。今後のレシピ追加も予定しています。

目次

- お肉の基礎知識 お肉の特徴とおいしい選び方 -牛肉-
- お肉の基礎知識 お肉の特徴とおいしい選び方 -豚・鶏肉-
- 栄養と健康 家族を守る栄養たっぷり!お肉の健康パワー
- 保存 お肉をムダなく使いきる上手な保存方法
- 安全安心 おいしく安全なお肉が食卓にとどくまで
- 料理をはじめる前のじゅんぴ [対象: 小学校低学年]
- 元気のひみつ!お肉の栄養 [対象: 小学校中・高学年]
- 料理の基本 包丁の使い方 [対象: 小学校高学年以上]
- 料理の基本 火の使い方 [対象: 小学校高学年以上]

ご活用時に便利な3つの付録

カバーレター

ご参加者様へのお礼を記載。「本日のスケジュール」欄に当日の時間割を記入し、印刷することができます。

保管ファイル

ファイルに、全シートを収録。予備ポケットには、今後の追加シートや関連資料を保管いただけます。

CD-ROM

全シートのPDFを収録。プリンターから直接出力でき、シート原本の破損や紛失時などにも便利です。



シートを組み合わせることで、料理セミナーがさらに充実します。

カバーレター



+

食育解説シート 「お肉の基礎知識 -牛肉-」



+

料理実践シート 「ブルコギ」



カバーレターのスケジュールをもとに、料理セミナーをスタート。食育解説シートで牛肉の特徴を学んだあと、牛ばらを使用した「ブルコギ」を料理します。学んだ内容を活かした料理を通して、お肉への理解をより実践的に深められます。

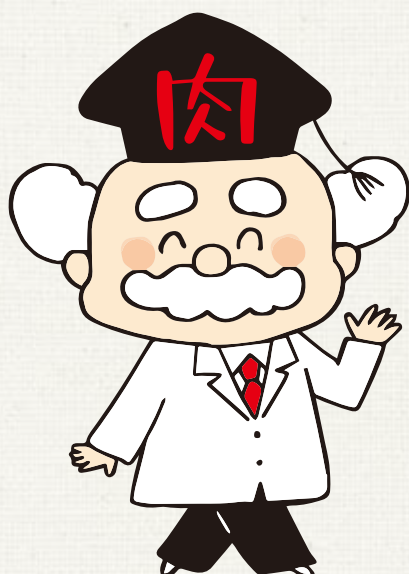
例えば、
こんなシートの
組み合わせも。

- 参加者がシニアの場合 食育解説シート「栄養と健康」+ 料理実践シート「トンテキ」
食べやすい調理法やとりたい栄養素など、シニアに向けたワンポイント情報が両方のシートに記載してあります。
- 参加者が小学校高学年以上の場合 食育解説シート「包丁の使い方」+ 料理実践シート「肉じゃが」
野菜などの主要な切り方を、食育解説シートに写真つきで展開。料理に慣れない子どもも、楽しく参加できます。

本日はご参加いただき、ありがとうございます。

このイベントでは、お肉料理の作り方はもちろん、
「お肉が食卓にとどくまで」をコンセプトに、お肉に関するさまざまな情報をご紹介します。
ぜひご家族で、おいしい食事をさらに楽しんでください。

🕒 本日のスケジュール



お肉博士

ようこそ！
お肉博士といっしょに、
お肉について
楽しく学ぼう！

おにく だいすけ
名前：鬼九大介
検定：お肉検定1級
好きな食べ物：お肉料理
好きな場所：お肉屋さん
好きな色：お肉色
好きな音楽：お肉が焼ける音
好きな動物：うし、ぶた、とり

ホームページでは、多彩な情報を掲載しています。
お肉料理のレシピも豊富に掲載していますので、ぜひご自宅でご覧ください。

おにくらぶ

ONIKU

LOVE

おいしいお肉には、愛がある。

お肉の食育サイト おにくらぶ

たのしく、おいしく、お肉を学ぼう！

〔クイズ部〕お肉博士のおにくイズ

〔紙しばい部〕〔映像学習部〕お肉が食卓にとどくまで

〔たいそう部〕みんなでおどろう！おにくらぶ たいそう

〔読書部〕お肉に関する資料がいっぱい

<https://www.ajmic.or.jp/oniclub>

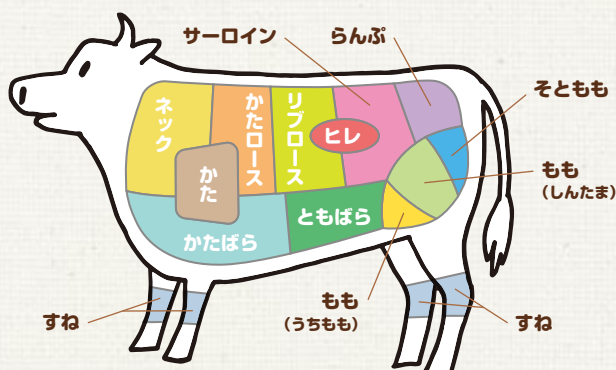
おにくらぶ



お肉の
基礎知識

お肉の特徴と おいしい選び方 - 牛肉 -

牛肉は部位によって、味わいが異なります。
それぞれの部位に合った料理をして、おいしく食べましょう。



ネック

脂肪分が少なく、赤身が多いかための肉質です。煮込み料理に適しています。

かた

ややかたく、脂肪分の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、煮込み料理やスープによく合います。

かたローズ

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味がよく、すき焼き、しゃぶしゃぶなどにおすすめです。

リブローズ

きめが細かく、お肉の素材そのものを味わうステーキなどに適しています。

サーロイン

きめが細かく、やわらかな食感が楽しめる最上部位。ローストビーフ、ステーキなどに。

ヒレ

脂肪が少なく、きめの細かいやわらかな部位。ビーフカツ、ステーキなどにおすすめです。

らんぷ

味に深みがあり、やわらかい赤身肉です。ステーキ、ローストビーフなどに。

かたばら

赤身と脂肪が層になった、きめが粗くかための部位。煮込み料理などに適しています。

ともばら

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。シチュー、カルビ焼きなどにぴったり。

もも (うちもも)

牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。ローストビーフ、焼き肉、煮込み料理など、さまざまな料理に合います。

もも (しんたま)

きめが粗く脂肪が少ない、やわらかな食感の部位。シチュー、ビーフカツなどに。

そともも

きめがやや粗く、脂肪が少ないかための部位です。煮込み料理、炒めものに適しています。

すね

筋が多く、かための部位。長時間煮込むとやわらかくなるので、シチュー、カレーなどにおすすめです。

子どもやシニアにおすすめ！ 部位・調理法

食感がやわらかく、お店で入手しやすい「もも」は、特に子どもやシニアにおすすめの部位です。また、煮込み料理に合うお肉はとろみをつけて調理すると、さらに食べやすくなります。



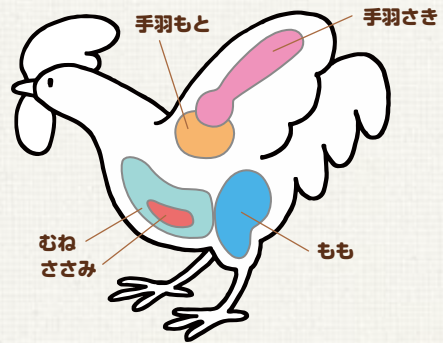
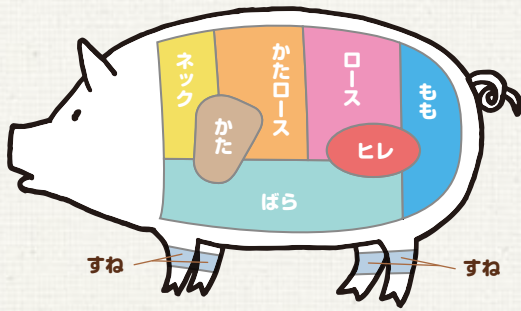
新鮮な牛肉を選んで、おいしい料理を作ろう。

鮮度がよい牛肉は、ツヤがあり、赤身の色があざやかで、脂肪と赤身の境界がはっきりしているぞ。また、肉汁(ドリップ)が出ているお肉は、うまみ成分も逃げてしまっており、なるべく肉汁が出ていないお肉を選ぶのじゃ。

お肉の
基礎知識

お肉の特徴と おいしい選び方 - 豚・鶏肉 -

部位によって異なる食感や味わい、栄養を知り、
家族がよろこぶお肉料理を作りましょう。



ネック

脂肪分が多く、**トロトロ**ともいわれる部位。
焼き肉に最適です。

かた

きめが粗く、かための食感。脂肪がやや
あるので、シチュー、ポークビーンズなど、
煮込み料理に適しています。

かたロース

きめがやや粗く、**コクのある濃厚な味わい**。
カレー、チャーシュー、しょうが焼きなどに。

ロース

きめが細かく、適度に脂肪がある部位。
トンカツ、豚しゃぶなどにぴったり。

ヒレ

脂肪が少ない部位。**きめが細かくやわら
かな食感**が楽しめ、トンカツやソテーなど
に合います。

ばら

赤身と脂肪が層になった部位。骨つきの
ものはスペアリブといわれています。カレー
などの煮込み料理に。

もも

きめが細かく、脂肪が少ない部位。ソテー
や、焼き肉などにおすすめです。

すね

きめが粗く、**かための食感**。骨つきのもの
はトンソクに。

もも

ほどよく締まった肉質で、**コクのある味わい**。
照り焼き、カツ、からあげなどに。

むね

やわらかく脂肪が少ない部位。**あっさりとし
た味わい**が特徴で、水煮、蒸し鶏、詰め
もの料理に適しています。

ささみ

淡泊な味わいで**最も脂肪が少ない**部
位です。フリッター、茶碗蒸しなどにぴったり。

手羽さき

美容によいといわれる**コラーゲンが豊富**。
からあげ、煮込み料理、焼き鳥など、幅広い
料理に合います。

手羽もと

ほどよく脂肪がつき、**コクのある味わい**。
からあげ、グリル焼きなどにおすすめです。

子どもやシニアにおすすめ！ 部位・調理法

豚肉の「ヒレ」は淡泊で、疲労回復をサポート
するビタミンB₁が豊富。揚げもののイメージが
ありますが、食欲がないときやシニア向けには
蒸し料理にしてみても？ 鶏肉の「むね」は、たん
ぱく質が多く、成長期の子どものにおすすめです。



おいしいお肉料理は、お肉の選び方から始まるぞ。

新鮮な豚肉は、淡いピンク色で、脂肪にツヤがあるのじゃ。鶏肉は、お肉の弾力や
毛穴の盛り上がりで、鮮度を見分けられるぞ。買ったお肉はすぐに使うのがいちばん
だが、上手に保存しておいしさを長く楽しもう。

栄養と
健康

家族を守る栄養たっぷり！ お肉の健康パワー

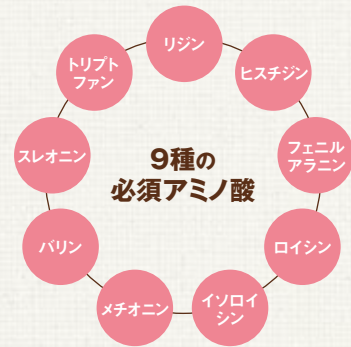
お肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

たんぱく質

筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。一般的に植物性たんぱく質に比べて、**動物性たんぱく質は栄養価が高い**といわれ、食事によって補う必要がある「**必須アミノ酸**」を**バランスよく**含んでいます。

必須アミノ酸とは？

アミノ酸はたんぱく質の素となり、今わかっているものは全部で20種類です。その中で、体内で合成できない9種のアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。



脂質

体を動かすエネルギーの源で、細胞膜などをつくります。また、学習能力や記憶などに関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。



ビタミン・ミネラル

疲労の軽減や塩分の排出などの働きがあります。さまざまな不調から体を守って、若々しい体づくりをサポート。また、お肉には**疲労回復効果があるビタミンB群**が特に多く含まれています。

牛・豚・鶏肉の健康パワーをチェック！

牛 肉



赤身には、鉄分の中でも体に吸収されやすい「**ヘム鉄**」がたっぷり。**血液を効率よくつくる**ことができ、貧血予防に効果的です。

豚 肉



ビタミンB₁、B₂が特に豊富。**コレステロールを下げる**オレイン酸やステアリン酸なども多く含まれています。

鶏 肉



消化がよい**ため食べやすく、高たんぱくで低脂肪**。ビタミンAやコラーゲンを含むほか、抗酸化作用や疲労回復効果のある成分も。



シニア世代や妊娠中の女性は、**特にお肉がおすすめ**じゃ。

食が細くなりがちなシニア世代は、必要な栄養素が足りていない「低栄養」状態になることもあるぞ。若い女性にもこの傾向が見られ、妊娠中の女性は特に注意が必要じゃ。元気な赤ちゃんを産むためにもお肉を食べて、しっかり栄養をつけるとよいぞ。



保存

お肉をムダなく使いきる 上手な保存方法

お肉のおいしさを長持ちさせる、冷蔵・冷凍保存のコツをご紹介します。

冷蔵保存

お肉を冷蔵庫で保存するときは、酸化を防ぎ、臭みがついたり、鮮度が落ちないように下準備をすることが大切。肉汁（ドリップ）をペーパータオルで拭き取り、**ラップで包み直**しましょう。さらに、**密閉できる保存袋**に入れ、チルドルームで保存します。



目安を確認！お肉の冷蔵保存期間

	当日	1日	2日	3日	4日	5日
 合いびき肉 内臓肉	ひき肉		スライス	切り身	ブロック	
 ひき肉 合いびき肉 内臓肉		スライス 切り身	ブロック			
 ひき肉 内臓肉	切り身					

冷蔵保存期間は牛が長く、豚、鶏という順に短くなります。また、ブロックが長く、切り身、スライス、ひき肉という順に短くなります。季節や室温によって異なるので、表はあくまで目安としましょう。

冷凍保存

お肉は再冷凍すると、風味が落ちてしまいます。ブロックは切り分けるなど、**一度に使いきれる量に小分けして保存**することが大切です。また、スライスなどは**一枚一枚ラップで包む**と、お肉がくっつかずに便利。使い忘れを防ぐために**購入日も記入**しましょう。



解凍するときは…

完全に解凍すると肉汁が流れ出て味が落ちてしまいます。**冷蔵庫に置いてゆっくり解凍**し、半解凍（指でお肉を押してまだ内部が少し凍っている）状態での調理がおすすめです。



食事のあいさつの意味を考えて、食材をムダなく活用しよう。

「いただきます」には食べものをありがたく頭上に押しいただくという意味が、「^{ちそう}ご馳走さま」には走りまわって食べものを準備した人への感謝が込められていることを知っているかな？
日本の食品ロス問題は深刻で、毎日1人あたりお茶碗1杯分の食べものが捨てられているぞ。
食事のあいさつの意味を家族と話しながら、食材をムダにしないよう心がけるのじゃ。

安全
安心

おいしく安全なお肉が 食卓にとどくまで



対象
大人

お肉が食卓にとどくまでの流れと、品質管理の内容を見てみましょう。



牛肉・豚肉



鶏肉

生産

- 誕生から出荷まで各工程の育成基準に従い、品質の高さにこだわって育成します。
- 飼育管理基準をもとに、畜舎の清掃・衛生管理や飼料の安全管理を徹底しています。
- 牛、豚、鶏の病気を予防し、農薬などの残留がない健康なものだけを出荷しています。

加工

食肉センター（と畜場）

- 生体検査
- 解体前検査
- 解体後検査



牛や豚が生きた状態で健康状態を確認。さらに、解体前と解体後に検査を行います。すべての検査を獣医師免許を持つ「と畜検査員」が一頭ずつ行います。

食鳥処理場

- 生体検査
- と体検査
- 内臓検査



鶏が生きた状態で健康状態を確認。と畜後、羽毛を取り除き、体の表面、内臓と腹腔内を確認します。獣医師免許を持つ「食鳥検査員」がすべての検査を一羽ずつ行います。

流通

加工したお肉は、冷蔵または冷凍します。目安として、冷蔵は0～4℃で、冷凍は-18℃以下で保存し、お肉の鮮度を守ります。

販売

お肉の処理加工・販売を行う事業者は、各都道府県知事の営業許可が必要。保健所などの指導のもと、清潔で衛生的にお肉を取り扱います。



安全なお肉をとどけるため、^{ハサップ}**「HACCP」**の導入により、問題のあるお肉の出荷を未然に防ぎ、問題の発生原因を特定できます。



お肉のパッケージから、生産地をたどれるのじゃ。

牛肉などのパッケージに表示されている10桁の番号を見たことがあるかな？これは、牛の耳につけられていた札（耳標^{じりょう}）の番号なのじゃ。この番号から牛の生産地までたどれるシステムを「トレーサビリティシステム」というぞ。家畜改良センターのホームページ（id.nlbc.go.jp）で番号を入力し、お肉の情報を調べてみよう。



りょう り まえ 料理をはじめる前のじゅんび



あんぜんに、たの りょう り 楽しく料理をするために、じゅんびをしよう。

きちんとできたら ☒ をつけよう。

☒ **せいけつな
エプロンを
つけよう。**

ざいりょうの
とびちりなどから、ふく からだ
服や体を
まもることができるよ。
ふく
服のほころがざいりょうに
つくこともふせげるよ。



☒ **かみの毛は
まとめたかな？**

さんかく
三角きんやバンダナをして、
かみの毛がでないようにしよう。
かみの毛が長い人は、
ゴムでむすぼう。

☒ **りょう り
料理がしやすい
ふく
服をきているかな？**

からだ
体をうごかしやすく、
すそなどをひっかけない
ふく
服をきよう。
なが
長そでをきているときは、
うでまくりをしておこう。

☒ **て
手をきれいにあらおう。**

て みず
手に水をかけて、
せっけんをつけよう。



て
手のひら、こう、
あいだ
ゆびの間をあらおう。



さき て
つめの先や手くびも、
ていねいにあらおう。



みず
水でながして、きれいな
タオルで手をふこう。



じゅんびがおわったら、おとなといっしょに、りょう り
料理をはじめよう。



しょくじ た
食事は、のこさず食べよう。

りょう り にく や さい たいせつ ひと し
料理につかうお肉や野菜などは、大切につくってくれた人がいることを知って
いるかな？ さらに、食べものをはこぶ人、売る人などがいて、お店にならんで
いるのじゃ。みんなにかんしゃをしながら、のこさず りょう り た
料理を食べよう。

元気のひみつ! お肉の栄養



お肉を食べると元気になる理由を、いっしょに学ぼう。

毎日を元気にすごすためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。
食べものにどんな栄養がふくまれているか、考えてみましょう。

お肉にふくまれる主な栄養素

たんぱくしつ

筋肉や血、内臓など、体のすべての部位をつくるための材料になります。特に、体が成長する子どもの時期は、しっかりとりたい栄養素です。



筋肉



血



内臓



ししつ

体や頭を元気に動かすために必要な栄養素。野菜にふくまれている栄養を、体に吸収しやすくする役割もあります。



ビタミン・ミネラル

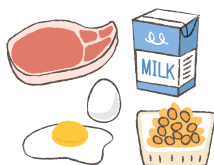
体をつかれにくくし、ほねの成長を助ける働きがあります。ミネラルの仲間である鉄分には、ひん血をふせぐ効果もあります。

バランスよく食べることが大切なのじゃ。

食べものは体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられるぞ。これらのグループを組み合わせると、健康によい食事になるのじゃ。お肉だけでなく、ごはんや野菜、くだものなど、好ききらいをしないで食べよう。



主に体をつくるもとになる



お肉・たまご・納豆・牛乳 など

主にエネルギーのもとになる



ごはん・パン・めん・いも など

主に体の調子を整える



野菜・くだもの・きのこ など

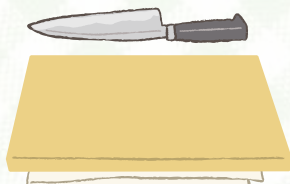
料理の基本 包丁の使い方



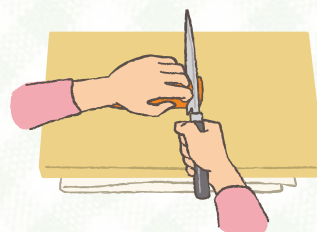
包丁の安全な使い方を知って、楽しくおいしい料理を作ろう。

基本の使い方

包丁の柄(手でにぎる部分)を利き手側にし、包丁の刃は自分に向けないように置きます。まな板がすべるときは、ふきんをぬらしてまな板の下にしきましょう。



食材を切るときは、柄の中央をしっかりにぎります。食材をおさえる手は、指を切らないよう、**ネコのように指先を丸めましょう。**



ポイント!

食材を切り終わるたびに、この置き方に戻そう。

ポイント!

包丁の刃に食材がついても、手でさわらず、水で流そう。

さまざまな切り方

輪切り・小口切り

へたなどがある場合は切り落とし、切り口を円形にして、同じ厚さに切ります。



らん切り

へたなどがある場合は切り落とし、手で食材をまわしながら切っていきます。



せん切り

厚みのある食材の場合はうすく切り、端から1~2mmくらいの細さに切ります。



くし形切り

丸みがある食材の切り方です。半分に切り、さらに半分に切ってから、くし形に切ります。



大人といっしょに
挑戦しよう

お肉の切り方

お肉は柔らかく、粘りけがあるので焦らずゆっくり切りましょう。お肉は火を通すと少し小さくなるので、やや大きめに切っておくと、ちょうどよいサイズに仕上がります。



元気な1日は、朝ごはんから始まるぞ。

みんなは朝、昼、夕方の3回、きちんと食事をしているかな? 特に、朝ごはんは体を目覚めさせ、1日のエネルギーになる大切な食事じゃ。朝ごはんをしっかり食べるために、夜おそくにごはんを食べないことも大切だぞ。食事のときは、食べる時間にも気をつけてみよう。



料理の基本 火の使い方



火の安全な使い方やコツがわかると、作れる料理がグンと増えるぞ。

火を使うときは大人といっしょに、しっかり安全を確認しましょう。

中身が入ったなべをガスこんろに置いてから点火し、
火を消すときは点火つまみだけでなく、ガスせんも忘れずにもどしましょう。

火の調節(火加減)



強火

なべ底全体に、火があたるぐらいの強さ。焼き目をつけたり、煮汁を煮立てたりするときに使います。



中火

火の先が、なべ底にちょうどあたるぐらいです。煮汁がふつふつと煮立つような強さです。



弱火

火の高さが、火口となべ底の間の半分ぐらいのこと。長い時間、コトコト煮込むときなどに使います。

3つの火加減で、ステーキを焼いてみよう。



強火で、脂身(お肉の白い部分)をしっかり焼きます。臭みが抜けて、表面がパリッと仕上がります。



中火にして、お肉の表面を焼きます。お肉の厚みの半分まで、白っぽい焼き色がついたら裏返します。



パチパチと音がしたら、弱火にします。じっくり焼くと、ジューシーに焼き上がります。

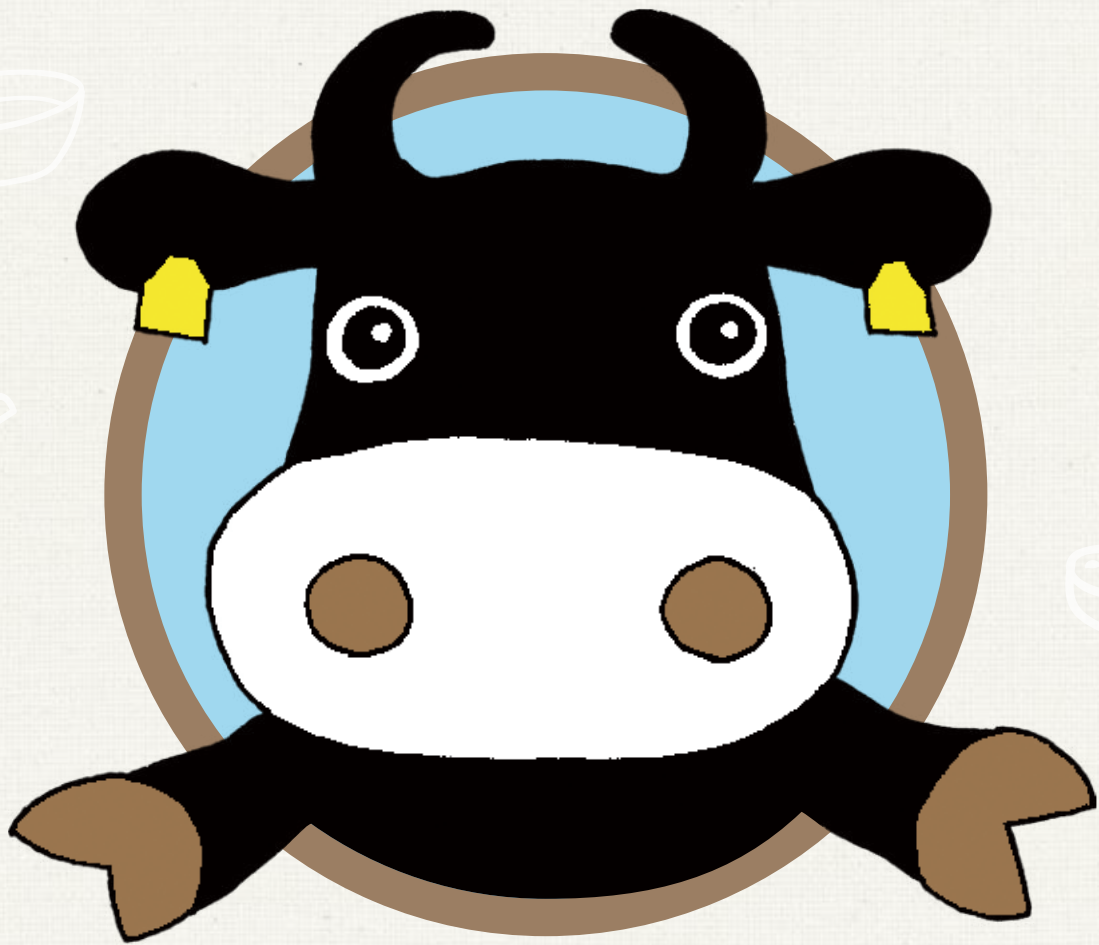
「いただきます」「ごちそうさま」の意味、知っているかな？

「いただきます」は感謝の気持ちを込めて、食べものを頭の上に押しいただくという意味があるぞ。「ごちそうさま」の「馳走(ちそう)」は走りまわるという意味で、食べものを走りまわって準備してくれた人への感謝の言葉なのじゃ。料理や食事のときは、食べものが食卓にとどくまでを想像してみよう。



牛肉レシピ

対象：大人



おいしさを
ギュウと詰め込んだ
料理を作ろう。





ごはんがすすむ甘辛だれ プルコギ



対象
大人

調理
目安時間
25分



材料(4人分)

牛ばら薄切り…………… 250g
玉ねぎ、赤パプリカ…………… 各1/2個
にんじん…………… 1/2本
ニラ…………… 1/3束
春雨…………… 30g
ごま油(炒め用、仕上げ用)……… 小さじ1
ごま…………… 適宜

〈A〉

しょうゆ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1 1/2
酒、ごま油…………… 各大さじ1
コチュジャン…………… 小さじ2
にんにくのすりおろし…………… 1かけ分

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、赤パプリカは細切り、にんじんはせん切りにする。ニラは4cm幅に切る。春雨はお湯に浸し、やわらかくなったら水けをきって半分に切る。
〈A〉を混ぜ合わせておく。
- 2 1のボウルに牛肉を加えてもみ込み、5分ほどおく。
- 3 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんじん、赤パプリカを炒める。玉ねぎが少し透き通ってきたら、2を汁ごと加え、さらに炒める。牛肉に火が通ったら、ニラと春雨を加えてよく炒め合わせ、ごま油を加えてひと混ぜする。
- 4 器に盛り、ごまをちらす。



お肉博士のワンポイントアドバイス

牛肉はあらかじめ下味に漬けておくと、風味がよくなり、やわらかな食感になるのじゃ。シニアや子どもも食べやすく、よりおいしく味わうことができるぞ。





しょうがの風味がアクセント 牛肉とごぼうの しぐれ煮



対象
大人

調理
目安時間
30分



材料(3~4人分)

牛かたロース薄切り 300g
ごぼう 1本
しょうが 1かけ
サラダ油 小さじ1
しょうが(飾り用)、七味唐辛子 ... 適宜
〈A〉
酒、水 各100ml
しょうゆ、みりん、砂糖
..... 各大さじ2 1/2

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは薄く斜め切りにし、さっと水にさらしてアクを抜く。しょうがはせん切りにする。〈A〉を混ぜ合わせておく。
- 2 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、しょうがを入れてかるく炒める。
牛肉とごぼうを加えてさらに炒め、〈A〉を加えて菜箸でかるく混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- 3 器に盛り、お好みでしょうがのせん切り(飾り用)や七味唐辛子をかける。



お肉博士のワンポイントアドバイス

しょうがと七味唐辛子で味にピリッとしたアクセントを効かせることにより、減塩にもつながるのじゃ。塩分が気になる人も、安心して味わえるぞ。





香ばしいガーリックソース添え サイコロステーキ



対象
大人

調理
目安時間
20分



材料(4人分)

牛リブローズ(ステーキ用) 4枚
玉ねぎ 1/2個
にんにく 2かけ
塩、こしょう 各適量
サラダ油 小さじ4
ブロッコリー、トマト、クレソン 適宜

〈A〉

しょうゆ、みりん、赤ワイン ... 各大さじ4
にんにくのすりおろし 1かけ分
砂糖 小さじ2

作り方

- 1 牛肉は2~3cm角に切る。にんにくは薄切りにし、玉ねぎはすりおろす。〈A〉を混ぜ合わせておく。
- 2 ボウルに1の牛肉と玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、10分ほど漬け込む。
玉ねぎだけを別の容器に移し、牛肉に塩、こしょうをふる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、にんにくをきつね色になるまで焼く。
にんにくを取り出して牛肉を入れ、強火で表面に焼き色がつくまでこんがり焼く。
牛肉を取り出して玉ねぎと〈A〉を入れ、2分ほど煮つめてソースを作る。
- 4 器に牛肉を盛り、3のソースをかけて、にんにくをちらす。お好みでブロッコリーやトマト、クレソンなどを添える。



お肉博士のワンポイントアドバイス

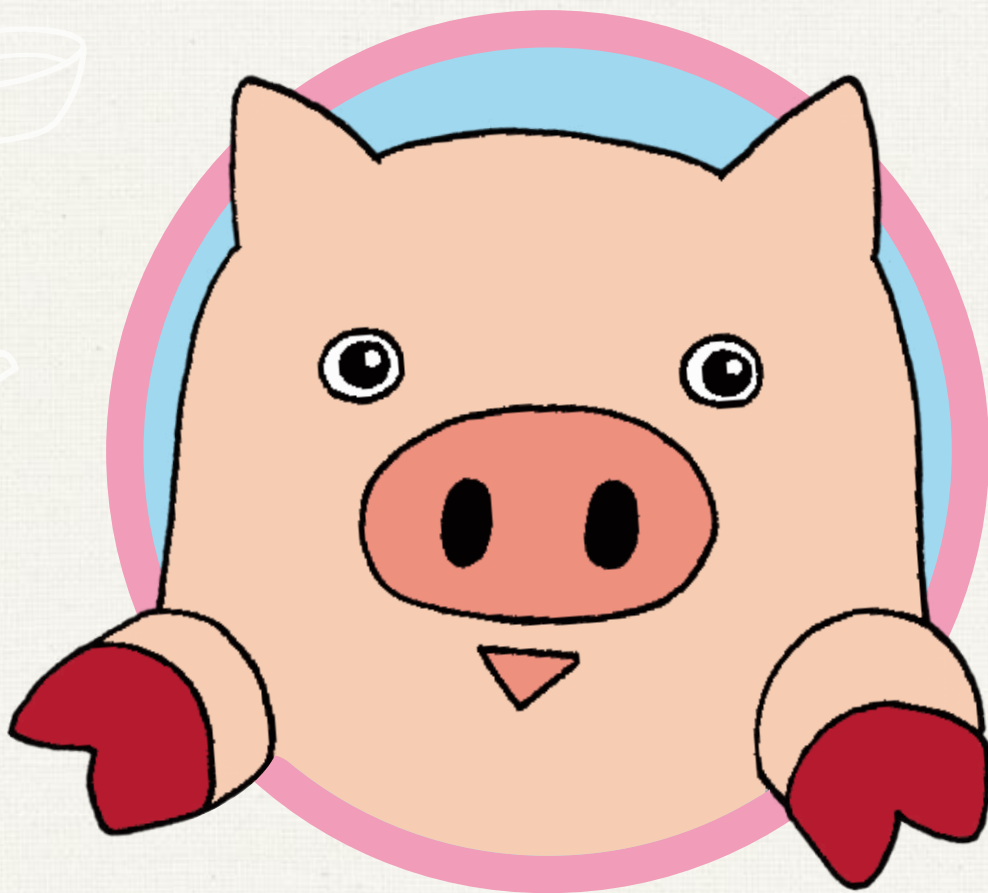
調理時間にゆとりがあるときは、牛肉を玉ねぎのすりおろしに30分ほど漬けよう。さらにお肉がやわらかくなり、シニアや子どもも食べやすくなるぞ。





豚肉レシピ

対象：大人



手軽でおいしい
レシピを集めたぞ。
トントン作ってみよう。





ロース

しっとりお肉に濃厚ソース トンテキ



対象
大人

調理
目安時間
20分



材料（4人分）

豚ロース（トンカツ用）…………… 4枚
にんにく…………… 2かけ
塩、こしょう…………… 各少々
薄力粉、サラダ油…………… 各適量
キャベツ、トマト…………… 適宜

＜A＞

ウスターソース…………… 大さじ4
しょうゆ、みりん…………… 各大さじ2
砂糖、ケチャップ…………… 各小さじ2

作り方

- 1 豚肉はグローブ状になるように、深めの切り込みを4カ所に入れる。
塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。にんにくは薄切りにする。＜A＞を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で熱し、にんにくを入れてきつね色になるまで焼く。
取り出して豚肉を入れ、中火で焼く。両面にこげ目がついてきたら＜A＞を加え、
煮つめながら豚肉全体によく絡める。全体になじんできたら火を止める。
- 3 器に豚肉を盛ってにんにくをのせ、お好みでキャベツやトマトなどを添える。



お肉博士のワンポイントアドバイス

豚肉に薄力粉をまぶしてから調理すると、とろみがついてやわらかな仕上がりになるのじゃ。買ってからしばらく経ったお肉を使うときにも、おすすめだぞ。





かたロース

彩り豊かで栄養たっぷり 八宝菜



対象
大人

調理
目安時間
30分



材料(4人分)

豚かたロース薄切り(切り落とし)… 250g
むきえび…………… 100g
白菜…………… 300g
にんじん…………… 50g
ゆでたけのこ…………… 80g
きくらげ…………… 4枚
うずらの卵(水煮)…………… 8個
きぬさや…………… 30g
しょうが…………… 1かけ
ねぎ…………… 1/2本
片栗粉…………… 大さじ2
サラダ油…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1/2

＜A＞

鶏ガラスープの素(顆粒)…… 小さじ2
水…………… 300ml
酒…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1 1/2
しょうゆ…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。白菜は軸と葉を切り分けてそれぞれ一口大のざく切り、にんじん、ゆでたけのこは食べやすい大きさに切る。しょうがとねぎはみじん切りにする。えびはよく洗ってから背ワタを取る。きくらげは水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る。＜A＞を混ぜ合わせておく。片栗粉は倍量の水で溶き、水溶き片栗粉を作っておく。
- 2 中華鍋(または深めのフライパン)にサラダ油を入れて中火で熱し、しょうがとねぎを入れて炒める。香りが出てきたら豚肉を加え、さらに炒める。にんじん、ゆでたけのこ、白菜の軸を加えて炒め、少し火が通ったら、えび、白菜の葉、きくらげを加えて炒め合わせる。＜A＞を加え、2～3分ほど煮る。
- 3 2にうずらの卵、きぬさやを加え、沸騰したら水溶き片栗粉をさっと混ぜてから加える。とろみがついたらごま油をまわしかけ、かるく混ぜ合わせて器に盛る。



お肉博士のワンポイントアドバイス

片栗粉を入れてとろみをしっかりつけることにより、お肉も野菜もぐっと食べやすくなるぞ。具材全体に味がよく絡まり、うまみを閉じ込められるのじゃ。





ばら

素材のうまみを活かした味わい

豚肉と豆腐の チャンプルー



対象
大人

調理
目安時間
20分



材料(4人分)

豚ばら薄切り 200g
木綿豆腐 1丁
玉ねぎ 1/2個
ニラ 1/2束
溶き卵 2個分
削り節 3g(1パック)
ごま油 大さじ1

〈A〉

しょうゆ 大さじ2
和風だしの素 小さじ1/2
塩、こしょう 各少々

作り方

- 1 豚肉は幅4cmほどの大きさに切る。豆腐はペーパータオルで包んで少しおき、水けをよくきる。縦半分に切り、幅1.5cmほどに切る。玉ねぎはくし形切り、ニラは長さ4cmほどに切る。
〈A〉を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を広げ入れる。両面に焼き色がつくまで焼く。豆腐を加え、焼き目がつくまでさらに炒める。玉ねぎを加えてさっと炒め、〈A〉を加えて混ぜ合わせる。ニラを加えて炒め合わせ、溶き卵を加えて半熟状になるまで全体をざっくり混ぜる。器に盛り、削り節をふる。



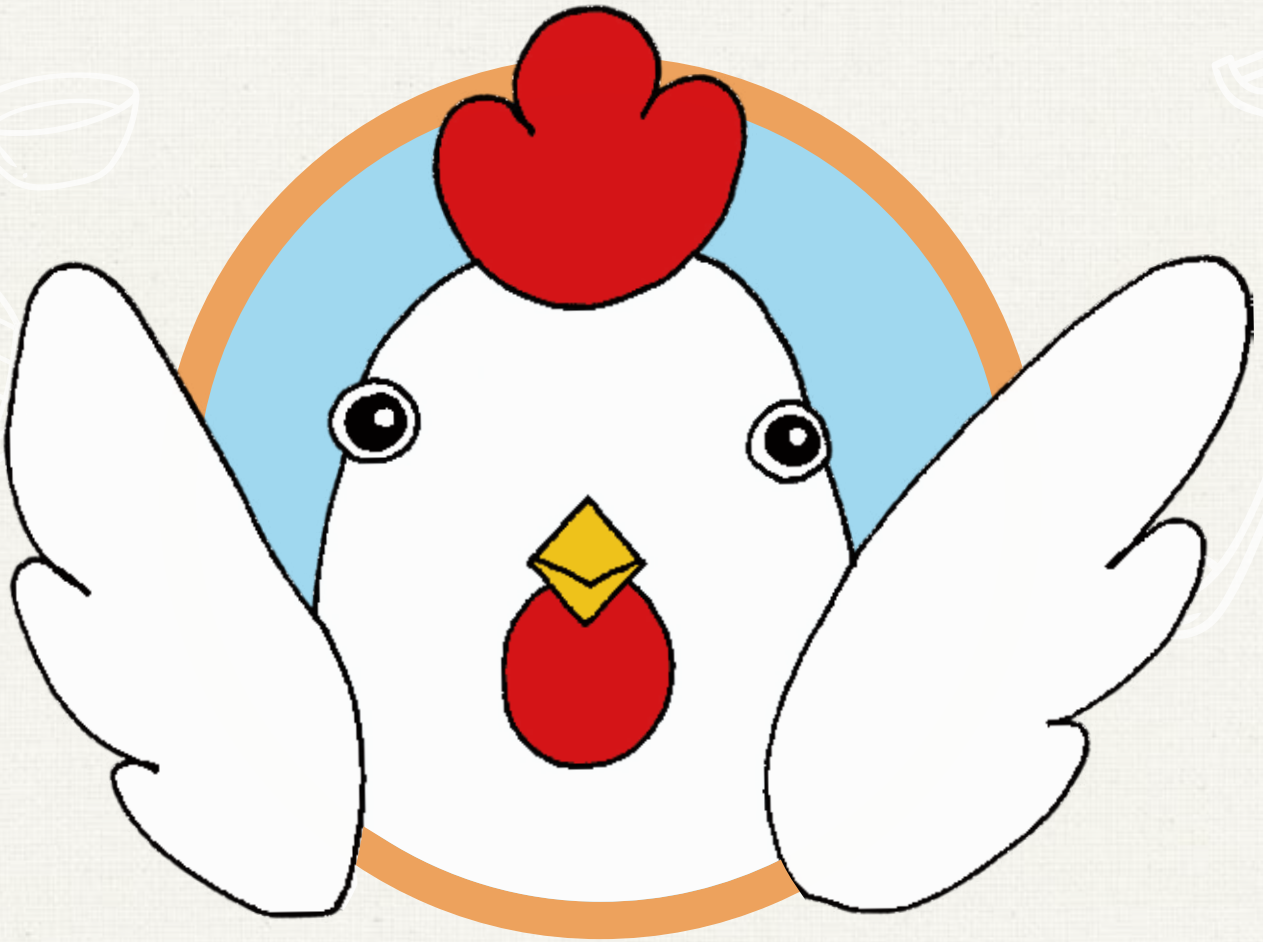
お肉博士のワンポイントアドバイス

豆腐はペーパータオルでしっかり水けをきってから調理しよう。豆腐の型崩れと、仕上がりの水っぽさを防ぐことができるぞ。



鶏肉レシピ

対象：大人



レシピを
チキンと見ながら、
楽しく作るのじゃ。





さっぱり香味だれが大人気

ユーリンチー 油淋鶏



対象
大人

調理
目安時間
30分



材料(4人分)

鶏もも 2枚
ねぎ 1本
赤唐辛子 1/2本
酒、しょうゆ 各大さじ1
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ2 1/2
レタス 適宜

〈A〉

しょうゆ 大さじ3
酒、酢 各大さじ2
砂糖 大さじ1 1/2

作り方

- 1 鶏肉は下味がしみ込みやすくなるように、フォークで数カ所を刺し、包丁で5mmほど間をあけて浅い切り込みを数カ所に入れる。ねぎはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。鶏肉、ねぎ、赤唐辛子をボウルに入れ、酒、しょうゆを加えてなじませておく。〈A〉を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて中火で熱し、鶏肉をかるく炒める。〈A〉を加え、温まったら火を止める。鶏肉を取り出し、たれは残しておく。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を入れて中火で熱し、鶏肉に片栗粉をまぶしてから戻し入れる。両面を約10分(片面につき約5分)揚げ焼きする。
- 4 鶏肉の油をきって食べやすい大きさに切り、レタスなどをのせた器に盛って2のたれをかける。



お肉博士のワンポイントアドバイス

ねぎ、赤唐辛子などの香味野菜や薬味を使うと、食欲を刺激するから、薄味でも満足感を得ることができるぞ。塩分を控えたいときにもぴったりじゃ。





手羽もと

鶏肉のうまみがなつかしい味

骨つき鶏と 大根の煮物



対象
大人

調理
目安時間
30分



材料（4人分）

鶏手羽もと 8本
大根 1/3本
大根の葉 適量
サラダ油 大さじ1/2
水 300ml

〈A〉

しょうゆ、みりん 各大さじ3
砂糖 大さじ2

作り方

- 1 鶏手羽もとは骨に沿うように切り込みを入れ、水で洗う。ペーパータオルで水けをよく拭き取る。大根は厚さ1.5cm程度の半月切りにする。大根の葉は下ゆでし、1cmくらいの長さに切る。〈A〉を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏手羽もとと大根を入れて表面にかかるくこげ目がつくくらいまで焼く。〈A〉を加えて落としぶたをし、煮汁が少し残るくらいまで20分ほど煮る。
- 3 器に盛り、大根の葉をちらす。



お肉博士のワンポイントアドバイス

鶏手羽もとはしっかり切り込みを入れておくことで、食べやすさがアップするぞ。味がお肉にしみ込みやすくなり、よりおいしく味わうことができるのじゃ。





まろやかで食べごたえ満点 鶏肉ときのこの クリーム煮



対象
大人

調理
目安時間
25分



材料(4人分)

鶏もも 2枚
しめじ、エリンギ 各1/2パック
バター 10g
パセリのみじん切り 適量
塩、こしょう、小麦粉 各適量

〈A〉

牛乳 300ml
コンソメ 1個
はちみつ 小さじ2
塩 小さじ1

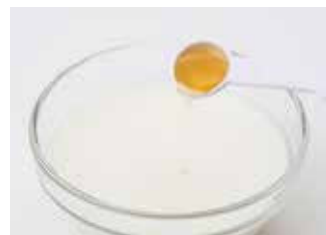
作り方

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切る。塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。エリンギは半分の長さに切り、手で食べやすい大きさにさく。〈A〉を混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにバターを入れて中火で溶かし、鶏肉の表面を焼く。少しこげ目がついてきたら肉を寄せ、しめじ、エリンギを加えて炒め合わせる。きのこに少し火が通ってきたら〈A〉を加え、ふたはしないでとろみがつくまで煮つめる。
- 3 器に盛り、パセリをちらす。



お肉博士のワンポイントアドバイス

砂糖の代わりにハチみつを使うと、まろやかな味になるのじゃ。生クリームを加えたときのような仕上がりになるぞ。



子ども向けレシピ

対象：小学校低・中学年



みんなが大好きな
お肉料理を、
おとなといっしょに
つくってみよう。



にこみハンバーグ



対象
小学校低・中学年

調理
目安時間
30分



ざいりょう (4人分)

ぎゅうひき肉	350g
玉ねぎ (ハンバーグ用)	1/2個
玉ねぎ (にこみソース用)	1/2個
たまご	1個
しめじ	50g
パン粉	10g
ぎゅうにゅう	大さじ3
小麦粉	大さじ2
サラダ油	適量
バター	10g
しお	小さじ1/2
こしょう	適量
ブロッコリー、にんじん、ミニトマト	お好みで
〈にこみソース〉	
水	100ml
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ4

つくりかた ★がついている番号は、おとなにやってもらおう。

- ★ ハンバーグ用の玉ねぎはみじん切り、にこみソース用の玉ねぎはうす切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。にこみソースの材料を混ぜ合わせておく。パン粉はぎゅうにゅうを加えてしめらせておく。
- ★ フライパンにサラダ油少々を入れて中火で熱し、ハンバーグ用の玉ねぎを入れてきつね色になるまでいため、室温で冷ます。
- 🍷 「みんながチャレンジ！」をやってみよう。
- ★ フライパンにサラダ油小さじ2を入れて強めの中火で熱し、🍷を並べ入れる。両面にやきいろがつくまでやき、いったん取り出す。
- ★ 4のフライパンにバターを入れて中火で溶かし、にこみソース用の玉ねぎとしめじを入れていためる。小麦粉をふり入れ、こげないようにさらにいためる。粉っぽさがなくなったら★を戻し入れ、にこみソースを加えてふたをする。弱火にし、数分おきにかかる混ぜながら7～8分ほどにこんで火を止める。お皿に盛り、お好みでブロッコリー、にんじん、ミニトマトなどをかざる。

みんなが
チャレンジ!



ボウルにひき肉、しお、こしょうを入れて、手でよく混ぜよう。ぎゅうにゅうにつけたパン粉と、いためた玉ねぎ、たまごを加えて、ねばりが出るまでこねよう。4つにまとめ、両手にうちつけながら空気をぬいて、丸い形をつくろう。



じょうず 上手にこねて、おいしいハンバーグをつくろう。

ハンバーグをおいしくつくるためには、ねばりが出るまでしっかりこねることが大切じゃ。こねる前に、手にサラダ油をぬっておくと、こねたときにひき肉が手につきにくくなるぞ。





ローズ

ぶたのしょうがやき



対象
小学校低・中学年

調理
目安時間
20分



ざいりょう (4人分)

ぶたローズ (しょうがやき用) 400g
サラダ油 大さじ1 1/2
キャベツのせん切り、かいわれ菜、
ミニトマト お好みで

〈たれ〉

しょうが 1かけ
しょうゆ 大さじ2 1/2
みりん 大さじ3

つくりかた ★がついている番号は、おとなにやってもらおう。

❶「みんながチャレンジ！」をやってみよう。

❷ ぶた肉は赤身と脂身の境目に、包丁で数カ所の切り込みを入れる (すじ切り)。しょうがはすりおろす。

❸ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ぶた肉を広げ入れる。こげ目がつくまで両面をやき、取り出す。❶のたれを入れて、ひとにたちさせる。

❹ お皿にぶた肉を盛り、たれをかける。お好みでキャベツのせん切り、かいわれ菜、ミニトマトなどをかざる。



みんなが
チャレンジ!

ボウルに、たれのざいりょうを入れて、よく混ぜよう。
たれができればバットにうつし、ぶた肉を入れよう。
10分以上上げたら、ぶた肉を取りだそう。
残ったたれは、★でまた使うよ。



お皿のなればかたにはルールがあるぞ。

和食をならべるときは、ごはんを左に、汁ものを右におくぞ。
そして、おかずは奥におくのじゃ。
料理をつくったら、テーブルにならべてみよう。





もも

チキングラタン



対象
小学校低・中学年

調理
目安時間
30分



ざいりょう (4人分)

とりもも	1枚
たま玉ねぎ	1個
マッシュルーム	50g
マカロニ	100g
ピザ用チーズ	60g
小麦粉	大さじ5
バター	40g
ぎゅうにゅう	500ml
砂糖、しお	小さじ1
こしょう	適量

つくりかた ★がついている番号は、おとなにやってもらおう。

- ★ 鶏肉は1.5cm角に切る。玉ねぎはうす切り、マッシュルームは3mmほどのうすさに切る。
- ★ マカロニはたっぷりの湯でふくろの表示時間通りにゆで、ざるに上げて水けをきる。
- ★ フライパンにバターを入れて中火で溶かし、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏肉を入れていためる。バターが全体にまわってきたら弱火にし、小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまでいためる。具材を混ぜ合わせながらぎゅうにゅうを少しずつ加え、中火にして全体がとろりとするまでに。マカロニと砂糖、しお、こしょうを加え、さらに混ぜ合わせる。

4 「みんながチャレンジ！」をやってみよう。

みんなが
チャレンジ!



- ★ をスプーンですくい、お皿(耐熱皿)に盛りつけよう。熱いときはおとなに手伝ってもらおう。ピザ用チーズをかけてからオーブントースターに入れて、7~10分やこう。こんがりやけたらできあがり。



ざいりょうを少し変えると、ちがう味が楽しめるぞ。

チキングラタンは、チーズのかわりに、マヨネーズとパン粉をつかうこともできるぞ。
サクサクしたグラタンになって、おいしいのじゃ。



子ども向けレシピ

対象：小学校高学年以上



完成が待ちどおしくても、
安全に気をつけて
作るのじゃ。



肉じゃが



調理
目安時間
30分



材料(4人分)

牛かたロースうす切り 300g
じゃがいも 5個
にんじん 1本
玉ねぎ 1個
さやいんげん 30g
しょうゆ 大さじ3 1/2
サラダ油 大さじ1

〈合わせ調味料〉

砂糖、みりん 各大さじ3
だし汁 300ml

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは大きめのらん切り、にんじんはらん切りにする。玉ねぎはくし形切りにする。さやいんげんはへたを折って筋を取り、熱湯で2分ほどゆでて3cm幅に切る。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- 2 なべ鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れてじゃがいもの表面が透き通ってくるまで炒める。合わせ調味料を加えて落としぶたをし、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。
- 3 肉を加えてほぐし、アクを取り除いてしょうゆを加える。再びぶたをしてじゃがいもがやわらかくなるまで15分ほど煮る。お皿に盛り、さやいんげんをちらす。



料理の「さしすせそ」を知っているかな？

料理の「さしすせそ」とは、さ(砂糖)、し(塩)、す(酢)、せ(しょうゆ)、そ(みそ)のことじゃ。この順番で調味料を入れると、どの料理もおいしく仕上がるといわれているぞ。





ひき肉

めん ジャージャー麺

対象
小学校高学年以上調理
目安時間
20分

材料（4人分）

豚ひき肉 250g
 きゅうり 1本
 ねぎ 1/2本
 ねぎ（みじん切り）..... 1/2本分
 にんにく（みじん切り）..... 1かけ分
 しいたけ（粗いみじん切り）..... 3枚分
 ゆでたけのこ（粗いみじん切り）... 80g分
 中華生麺 4玉
 トウバンジャン 小さじ1/2
 片栗粉、サラダ油 各大さじ1
 ごま油 大さじ2
 水 200ml
 ラー油、ごま お好みで

〈合わせ調味料〉

テンメンジャン 大さじ4
 砂糖、しょうゆ、酒 各大さじ3
 鶏ガラスープの素（顆粒）... 小さじ2

作り方

- きゅうりとねぎはせん切りにする。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
片栗粉を倍量の水で溶き、水溶き片栗粉を作っておく。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、にんにく、トウバンジャンを入れて香りが
出るまで炒める。ひき肉を加えてほぐしながら炒め、肉に火が通ってきたら、ねぎ（みじん
切り）、しいたけ、ゆでたけのこを加える。ゆでたけのこに油がまわってくるまでさらに炒め、
合わせ調味料を加えて炒め合わせ、水を加えて3分ほど煮る。かるく混ぜた
水溶き片栗粉を加え、手早く混ぜてとろみがついたらごま油大さじ1をまわしかける。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺を袋の表示時間通りにゆでる。
ざるに上げて冷水でもみ洗いし、水けをきったらごま油大さじ1をまわしかけて絡める。
お皿に中華麺を盛り、2の肉みそをかけてきゅうりとねぎのせん切りをのせる。
お好みでラー油とごまをかける。



盛りつけの工夫で、
料理がさらにおいしそうに見えるぞ。

料理が完成したら、おいしそうに盛りつけてみよう。
コツは、具材の高さを出すように、ふわっと盛ることじゃ。
盛りつけにも気をつけると、よりおいしそうに見えるぞ。





ひき肉

とり どん 2色鶏そぼろ丼



対象
小学校高学年以上

調理
目安時間
20分



材料(4人分)

〈鶏そぼろ〉

鶏ひき肉 250g
しょうゆ、みりん、砂糖 .. 各大さじ2 1/2
しょうがのすりおろし 小さじ1
水 大さじ1

〈いり卵〉

溶き卵 3個分
砂糖、水 各大さじ2
塩 小さじ1/2

〈仕上げ〉

きぬさや 30g
ごはん 適量
紅しょうが お好みで

作り方

1 〈鶏そぼろ〉

なべにしょうゆ、みりん、砂糖、しょうがのすりおろし、水を入れてかるく混ぜ、鶏ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。中火にかけ、ほぐしながら汁けが少なくなるまで10分ほど煮る。



2 〈いり卵〉

ボウルに溶き卵を入れ、砂糖、塩、水を加えて混ぜ合わせる。鍋に流し入れて中火にかけ、菜箸4本を使ってすばやく混ぜながらポロポロ(写真の状態)になるまで炒める。



3 〈仕上げ〉

きぬさやはへたと筋を取りのぞく。小鍋に熱湯を沸かして1分ほど下ゆでし、ざるに上げて冷水にさらす。水けをきって斜めに細切りにする。器にごはんを平らに敷き詰め、鶏そぼろといり卵をのせてきぬさを飾る。お好みで紅しょうがをのせる。



あとかたづけ
後片付けのコツを知って、楽しく料理を終わろう。

食べ終わったら、調理道具や食器をしっかり洗おう。
お皿やお弁当箱にこびりついたごはんなどは、ぬるま湯につけおきしておくといそ。
汚れが浮くから、きれいに洗えるのじゃ。

