

お肉

が



食卓にとどくまで

牛肉編



もっと大切に、もっとおいしく。
お肉をいただくために。

お肉博士こと
おにくだいすけ
鬼九大介博士



資格：お肉検定1級

家族
みんなで!

国産牛肉について 楽しく知ろう!

全部で10問の牛肉クイズにチャレンジ!

いくつ正解できるかな?



問題

1

牛はお肉になるまで、
どれくらいの期間育てる?

- ① 約10ヵ月 ② 約20ヵ月 ③ 約30ヵ月

答えは
P3

問題

5

アミノ酸^{さん}バランスがよいとされて
いるのは、どちらのたんぱく^{しつ}質?

- ① 動物性^{どうぶつせい}たんぱく質
② 植物性^{しょくぶつせい}たんぱく質
③ 同じ

答えは
P7

答えは
P8

牛肉について正しくないのは?

- ① 子どもの成長に欠かせない
② 低栄養^{ていえいようたいさく}対策^{たいさく}により
③ 食べると太る

問題

6

問題

2

牛の耳についている黄色の札はなに?

- ① 野生ではないことを示^{しめ}す犬の首輪のようなもの
② 牛が産まれた場所などを調べるためのもの
③ 逃げ出したときに見つけやすくするためのもの

答えは
P4



問題

7

「いただきます」の意味は次のうちどれ?

- ① 食べものや家畜^{かちく}への感謝^{かんしゃ} ② 食欲^{しょくよく}の表現^{ひょうげん} ③ 国が決めたあいさつ

答えは
P9



問題

3

焼肉でも人気のジューシーな
ばら肉はどこのお肉?

- ① 牛のおなか ② 牛のせなか ③ 牛のおしり

答えは
P5

問題

8

日本では1人あたりどれくらいの
食べものが捨てられている?

- ① 1ヵ月^{ちやわん}で茶碗^{ばいばん}1杯分 ② 1週間^{ちやわん}で茶碗^{ばいばん}1杯分 ③ 1日^{ちやわん}で茶碗^{ばいばん}1杯分

答えは
P10

問題

4

牛には4つの胃^いがある。
では1番目^いの胃の名前は?

- ① ハチノス ② ミノ ③ ハラミ

答えは
P6

問題

9

おいしい牛肉の選び方で正しくないものは?

- ① あざやかな赤色である ② 表面にツヤがある ③ 肉汁^{にくじゅう}がたくさん出ている

答えは
P11

問題

10

次のうち冷蔵保存期間^{れいぞう ほ ぞん き かん}が1番短いのは?

- ① スライス肉 ② ブロック肉 ③ ひき肉

答えは
P12

お肉博士^{ほく せ}のわしと、クイズの答え^{さか}も探しながら
いっしょに学んでいこう!



大切に育てて
安全にとどける!

育てられた牛がお肉になるまで

飼育～出荷



離乳した牛は、約10ヵ月齢・約300kgになる頃まで繁殖農家で草や栄養バランスの考えられた配合飼料を食べて体をつくり、胃を丈夫にします。その後、肥育農家で大麦を含んだ濃厚飼料や稲わらを食べて、筋肉をつくるとともに、筋肉の間に霜降り状の脂肪をつけていきます。



約30ヵ月育てられ約750kgになると食肉センターに運ばれるぞ。

問題 1 の
答え ③

と畜・解体、大分割、小割・整形



農家から運ばれた牛(生体)は、と畜・解体して枝肉をはがし、熟成後、4つの大きな部位に大分割します。



大分割後は、余分な脂肪の除去と除骨をして細かな部位に切り分け、真空包装して段ボール箱などに詰めます。

はん しょく のう か
繁殖農家

ひ いく のう か
肥育農家

食 肉センター

流通

せい にく はん ばい
精肉・販売

家庭へ

獣医師免許を持つ「と畜検査員」による3段階の検査

生体検査

牛をと畜する前に健康状態を確認します。病気がかかっていた場合はと畜を禁止します。

解体前検査

と畜した牛に対して触診や血液検査を行い、異常が見つかった場合は解体を禁止します。

解体後検査

解体後に頭部、内臓、枝肉などをそれぞれ検査し、食用に適さないものは廃棄します。



冷却・配送



加工した牛肉は、冷蔵の場合0～4℃、冷凍の場合-18℃以下を目安に保存し、鮮度を守ってお店にとどけます。

処理加工・販売事業者



各都道府県知事の営業許可を受けた事業者が、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。

もっと教えて!
お肉博士



「HACCP(ハサップ)」って知ってる?

安全な牛肉を食卓にとどけるための管理制度のことじゃ。牛肉だけでなく、すべての食品事業者に導入が義務づけられておる。

安心の「トレーサビリティシステム」

牛肉のパッケージなどに表示された10桁の番号を家畜改良センターのウェブサイトで入力すれば、誰でも牛の生産地がわかるぞ。



耳の札の番号がパッケージに表示され、牛の生産地までたどれるのじゃ。

問題 2 の
答え ②

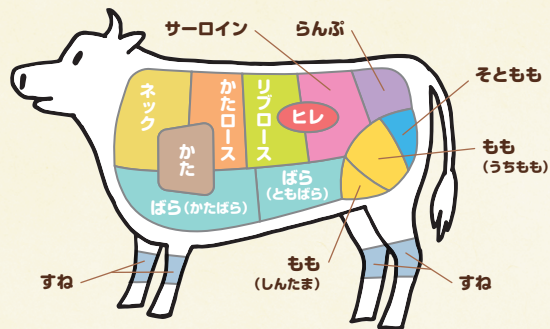


たくさんの人たちが“いのち”を食卓までつないでくれるから、おいしくて安全な牛肉を食べられるのじゃ。

いろんな料理に
ぴったり!

おいしい牛の部位と特徴

代表的な部位



ネック

脂肪が少なく、赤身が多いかための肉質。煮込み料理に適しています。

かた

ややかたく、脂肪の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、スープなどに。

かたローズ

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味を活かして、焼きやしゃぶしゃぶなどに。

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位。ローストビーフやステーキなどに。

ひレ

脂肪が少なく、きめの細かいやわらかな部位。おすすめはビーフカツやステーキなど。

らんぷ

味に深みがある、やわらかい赤身肉。ステーキや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。

ばら(ともばら)

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。カルビ焼きやシチューなどにぴったりです。

もも(しんたま)

きめが細かく脂肪が少ない、やわらかな食感の部位。シチューやビーフカツなどに。

もも(うちもも)

牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

そともも

きめがやや粗く、脂肪が少ないかための部位。煮込み料理や炒めものなどに。

すね

筋が多く、かための部位。長時間煮込むシチューやカレーなどに適しています。

「畜産副産物」にも注目!

牛の内臓肉は「畜産副産物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈代表例〉

タン

牛の舌の部分。あっさりとした味わいで、タン塩のほか、ブロックはシチューにも。



ハラミ

牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、噛むほどにうま味を楽しめます。



ミノ

牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼肉や煮込み料理などに。



レバー

牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。



第1胃は開いた形が「蓑」に似ているぞ。
ちなみにハチノスは第2胃のことじゃ。

問題4の
答え2

もっと教えて!
お肉博士

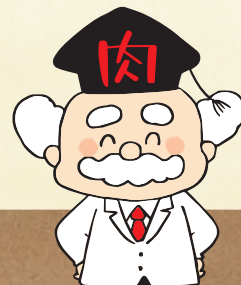
牛の胃袋は1つじゃないの!?

牛には胃袋が4つあるのじゃ。草の繊維はかたいため、一度飲み込んでから口に戻し、もう一度よく噛んでからまた飲み込む「反すう」という食べ方をしている。一番大きい胃は2リットルペットボトル100本分の大きさがあるぞ。



ばら肉はおなかの部分のお肉じゃ!
特に「ともばら」はとてもジューシーだぞ。

問題3の
答え1



食べられる部分はもちろん、皮にいたるまで、
牛の「いのち」は余すところなく大切に使われておるぞ。

体づくりに
欠かせない！

健康を守る牛 肉の栄養とパワー

牛肉に多く含まれる栄養素

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

今わかっている、たんぱく質のもととなるアミノ酸は全部で20種類。その中で、体内で合成できない9種のが「必須アミノ酸」と呼ばれています。



どうぶつせい 動物性のほうが栄養価が優れているから
一日一回はお肉を食べるとよいぞ。

問題5の
答え①

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、学習能力や記憶力などに関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。



ビタミン・ミネラル

疲労の軽減などの働きがあり、不調から体を守って、若々しい体づくりをサポートします。また、お肉には疲労回復効果があるビタミンB群が多く含まれています。



牛肉に含まれる鉄分はスゴイ

貧血予防に役立つ、ミネラルの一種の鉄分。牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率よく体に吸収されるといわれています。

幅広い世代の健康に！

栄養が豊富な牛肉は、子どもはもちろん、大人にとっても大切な食材です。

子どもの成長をサポート！

牛肉は体の基礎をつくる栄養をとれるだけでなく、成長ホルモンの分泌に関わるアミノ酸・アルギニンも含まれています。子どもの体には十分な量がなく、食事から補う必要があります。



シニア世代などの低栄養対策に！

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することもある。最近は若い女性にもこの傾向が見られています。



りょうじつ 良質なたんぱく質と脂質がとれるから
健康な体をつくるのに必要だぞ。

問題6の
答え③

もっと教えて！ お肉博士

「お肉を食べると太る」はまちがいがいい？

カロリーが高いことなどから肉料理を控える人がいるが、良質なたんぱく質や脂質を必要なだけとることは、むしろ大切なことじゃ。それに、牛肉にはカルニチンという余分な脂肪を分解する成分も含まれ、ダイエット効果も期待されている。



きゅうしゅう 栄養として体に吸収されることで、
牛の「いのち」がみんなの「いのち」へと
つながっているのじゃ。

心を込めて
しっかり言おう!

大切な食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の言葉



いただきます

感謝の気持ちを込めて食べものを頭上に押しいただくことと、家畜の“いのち”をいただくという、2つの意味があります。



ごちそうさま

ごちそうさまの「馳走(ちそう)」には、「走りまわる」という意味があります。走りまわって食べものを準備してくれた、すべての人へ感謝の気持ちを伝える言葉です。



「いただきます」は、単なるあいさつではないぞ。
感謝の意味が込められているのじゃ。

問題 7 の
答え 1

もっと教えて!
お肉博士



感謝を示す畜魂碑

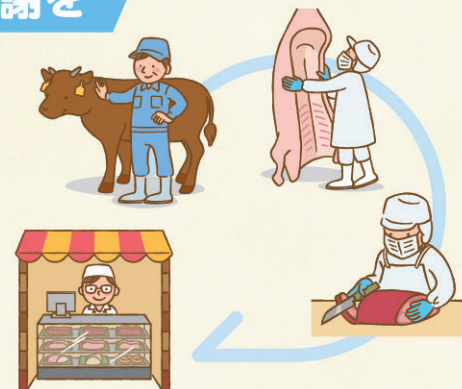
“いのち”を犠牲にして経営や生活を支えてくれた家畜に対して、感謝と供養のために石碑を建てておる。それだけ関係者の方々は家畜を大切に想っているのじゃ。



毎日の食事で“いのち”をいただくことについて、
家族みんなで考えてみよう。

牛だけでなく人にも感謝を

牛肉が食卓にとどくまでには、牛を育てる人や検査をする人、食べやすく加工する人、販売する人など、たくさんの人々が関わっています。残さずおいしく食べることは、関わるすべての人たちへの感謝にもつながります。



日本の食品ロス問題

現在日本では、1年間に600万トン以上もの食品が捨てられています。これは、世界中の飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量の1.5倍以上。日本人1人が毎日ごはん茶碗1杯分の食品を捨てている計算になります。

※消費者庁ホームページ(2020年8月時点)「食品ロスについて知る・学ぶ」より。



約半数が家庭から!

国内の食品ロスの約半数は、食べ残しや冷蔵庫に入れた後の使い忘れ、本来食べられる部分を捨てているなど、家庭から出たものといわれています。私たちにとって身近で重要な問題です。



残念だが毎日多くの食品が捨てられておる。
一人ひとりが真剣に考えるべき問題じゃ。

問題 8 の
答え 3

ムダなくおいしく
いただくために！

牛肉選びのポイントと保存方法

おいしい牛肉の見分け方

鮮度のよい牛肉はツヤがあり、赤身の色があざやかで、脂肪との境界がはっきりしています。また、肉同士が重なった部分に変色していることがあります。品質に問題はありません。



肉汁(ドリップ)も チェック

肉汁(ドリップ)が出てしまっている牛肉は、うま味成分が抜け出しています。



おいしく食べるためには、なるべく肉汁(ドリップ)が出ていないお肉を選ぶとよいぞ。

問題9の
答えE

下ごしらえのコツ

きんせん い
筋線維と
直角に切る



かたく筋が多い部位は、筋線維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。

お肉をたたいて
やわらかく



厚みのあるお肉は、棒などでまんべんなくたたいてから調理するとやわらかな食感に。



“いのち”をいただくからこそ、
よりおいしく食べるための知識が必要なのじゃ。

牛肉の上手な保存方法

冷蔵保存

酸化などを防ぐために、一度開封した牛肉は、肉汁(ドリップ)をペーパータオルで拭き取り、ラップで包みなおします。さらに、密閉できる保存袋に入れ、5℃以下のチルドルームで保存しましょう。



冷蔵保存期間の目安

※表はあくまで目安です。季節や室温によって保存状態は異なります。

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



お肉が空気に触れる面積の割合が多いほど
保存期間が短くなってしまうのじゃ。

問題10の
答えE

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使いきれぬ量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。購入日の記入も忘れずに。



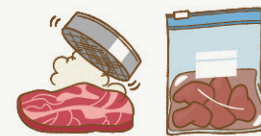
解凍のコツ

低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間おき、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

もっと教えて！ お肉博士

あま 余ったお肉にひと工夫

買ってからしばらく経った牛肉には、小麦粉をまぶしたり、下味をつけたりしてみよう。そのまま調理するより、しっとりやわらかくなるぞ。



学んだあとは、おいしい牛肉料理にチャレンジ!

クイズをがんばったごほうびに、おすすめのレシピを教えるぞ。家族みんなで作ってみよう!

肉じゃが

笑顔になれる家庭料理の定番!



材料(4人分)

牛かたロース薄切り…300g ジャがいも…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

A [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乱切り、にんじんは乱切りにする。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。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、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。A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牛肉を加えてほぐし、アクを取り除いてしょうゆを加える。再びふ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。器に盛り、さやいんげんをちらす。

牛肉ときのこの和風ハヤシライス

世代を超えた人気の味!



材料(4人分)

牛こま切れ…200~300g 玉ねぎ…1個 しめじ…1パック
ホールトマト(缶詰)…1/2缶(200g)
水…1カップ バター、小麦粉…各15g 洋風スープの素(固形)…1個
トマトケチャップ、ウスターソース、みそ…各大さじ2 パセリのみじん切り…適量

作り方

- ①牛肉は小麦粉(分量外)を全体に薄くまぶす。玉ねぎは皮をむいて薄切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
- ②フライパンにバターを中火で溶かし、①を入れてバターが全体になじむまで炒め合わせる。小麦粉を加えて全体になじむまで炒め合わせ、ホールトマト、水、洋風スープの素を加えてアクを取りながら5分ほど煮る。トマトケチャップ、ウスターソース、みそを加えてとろみがつくまで煮込む。
- ③器にご飯(分量外)を盛り、②をかけてパセリをちらす。

牛肉についてもっと知りたい人は、
「おにくらぶ・クイズ部」へアクセス!
めざせ、お肉博士!





日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

監修 公益社団法人 全国食肉学校

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>



たのしく、おいしく、
お肉を学ぼう！

お肉の食育サイト
おにくらぶ



おにくらぶ 🔍