

お肉が 食卓に とどくまで

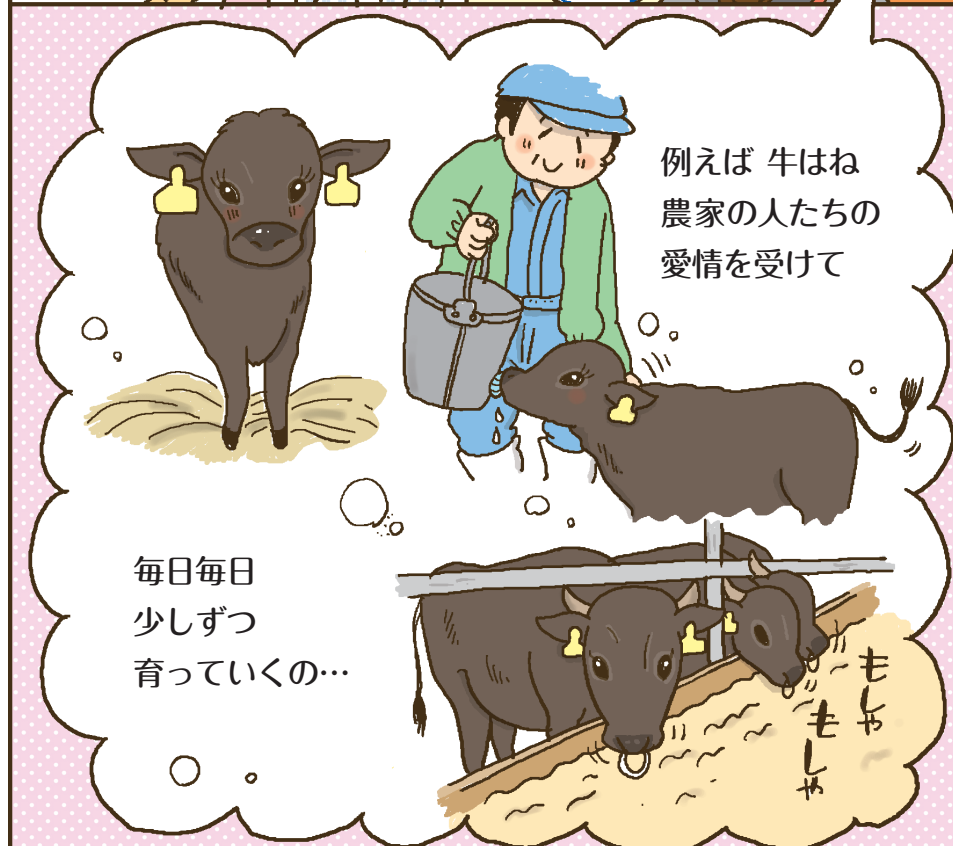
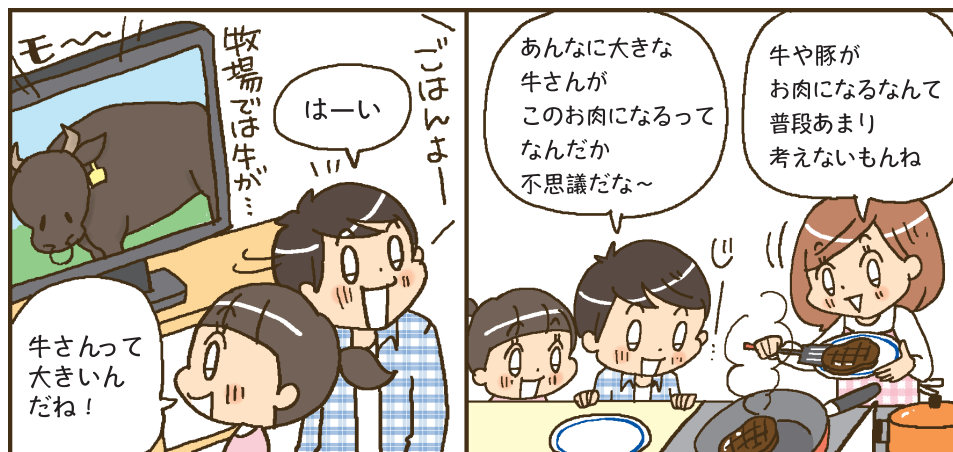


もっと大切に、もっとおいしく。
お肉をいただくために。



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

お肉はどうやって食卓にとどくの？



家畜が出荷されるまで

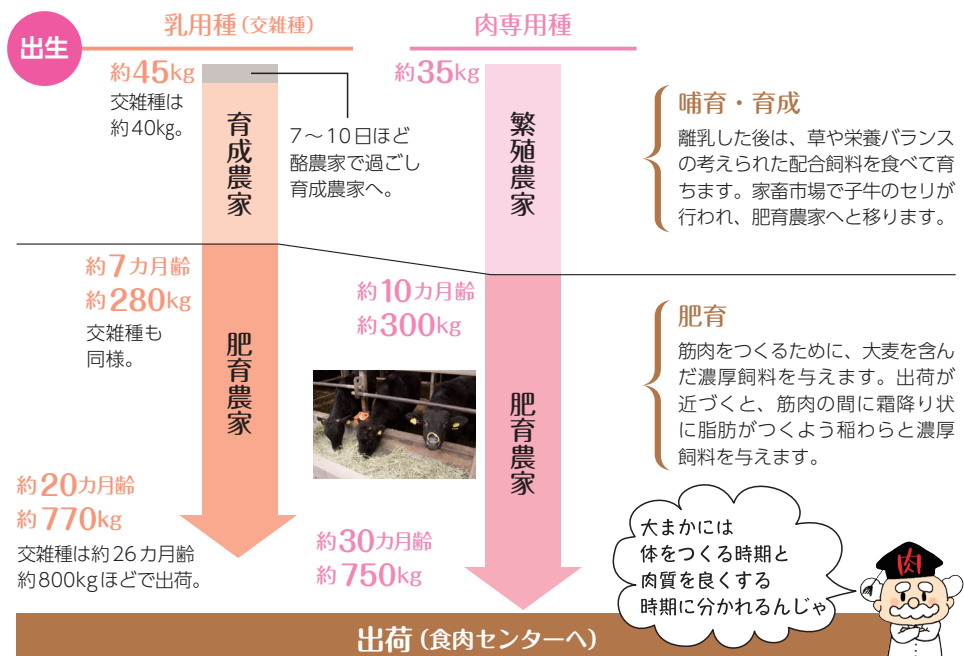


肉用牛は大きく分けて3種類

乳用種	肉専用種	交雑種
代表例にホルスタイン種。本来は牛乳生産目的に飼育されますが、現在は雄子牛が食用目的で飼育されています。 	食肉の生産を目的とした品種。その大部分を占める「黒毛和種」のほか「褐毛和種」「日本短角種」「無角和種」の4品種と、それらの交雑種が和牛と呼ばれます。 	乳用種と肉専用種との交配種（代表例：ホルスタイン♀×黒毛和種♂）。生産時のコストを極力抑えるとともに雑種強勢により強健で、肉質を良くするために作られた品種です。 

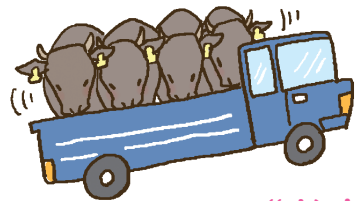
牛が出荷されるまで

乳用種と交雑種は基本的に酪農家で生まれ、育成農家、肥育農家に移動して出荷されます。肉専用種は生まれた繁殖農家で育成した後、肥育農家で肥育され出荷までの期間が長いのが特徴です。

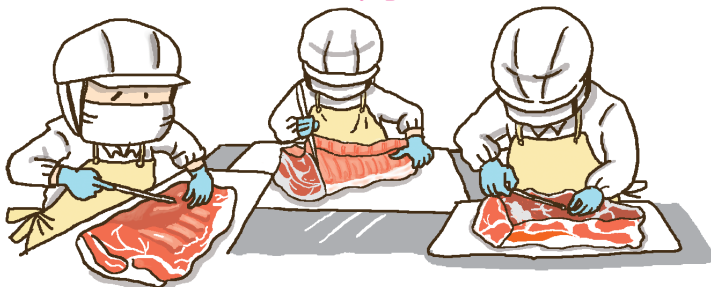


家畜たちが私たちにつなぐ“いのち”

大きく育った牛や豚は
食肉センターに運ばれてね

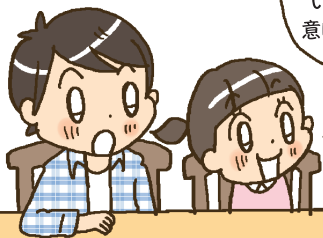


そこで“お肉”になって



私たちにいのちをつないでくれるの

いのちをつなぐ？



そう私たちは
牛や豚たちから
栄養をもらって生きているの
「いただきます」は
“いのちをいただきます”って
意味なのよ

感謝して食べよう
美味しいものを



出荷から食卓にとどくまで

牛肉の場合

出荷された牛は、と畜・分割・精肉のプロセスを経て、普段お店で見かけるお肉になります。

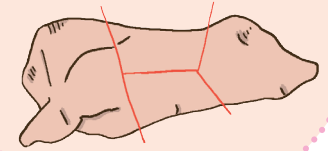
と畜・解体

農家から食肉センターに運ばれた牛（生体）は、と畜・解体され、枝肉（皮をはがし、頭、内臓、四肢を除去し、背割り（背骨から左右に2つに切り分け）した状態）に加工され、冷却・保管（熟成）されます。



大分割

加工室（場）に搬入された枝肉は「まえ」「ともばら」「ロイン」「もも」の4つの大きな部位に分割されます。



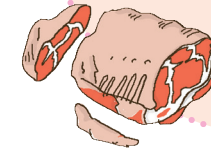
精肉・販売

部分肉は、細かな骨や腱、筋などを取り除き「厚切り」「薄切り」「ひき肉」など、すぐに料理できる状態の肉（精肉）に加工され、食肉専門店、スーパーなどの店先で販売されます。販売にあたっては、種類や部位、原産地、単価などが表示されています。



小割・整形

さらに、余分な脂肪の除去、除骨がなされ「まえ」であれば「かた」「すね」「かたばら」「かたロース」「ネック」など細かな部位に切り分けられ部分肉になり、真空包装された後、段ボール箱などに詰められます。



豚・鶏が生まれてから食卓にとどくまで

豚

国内で生産されている豚肉の大半は、3種の品種を掛け合わせた三元交配種（三元豚）。生まれてから3〜4週間は栄養たっぷりの母乳を飲んで育ちます。40日頃から育成期間に入り、肥育後期に栄養価の高い飼料に切り替えられます。生後約180日齢、約110kgになると出荷され、牛とほぼ同じような工程をたどって豚肉として店に並びます。

鶏

鶏にはブロイラーと地鶏があり、多くは生育期間を短く改良したブロイラー。若鶏とも言われ、小型なら約7週間、大型なら約8週間で出荷されます。また、地鶏の場合は75日以上長期飼育が必要。28日齢以降は自由に運動できる状態で飼育されます。

お肉の安全を守るために



生産～販売までの検査の流れ

農家や食肉センター等では、安全なお肉を作るために徹底した衛生管理や検査を行います。



牛肉の場合



豚肉の場合



鶏肉の場合

●生産・肥育農家

法律で定められた飼養管理基準に基づき、畜舎の清掃・衛生管理や、飼料の安全管理が行われています。これにより病気を予防し、農薬などの残留がない健康な家畜が出荷されています。



●食肉センター（と畜場）

1 生体検査

牛や豚が生きている状態で健康状態を確認します。病気にかかっていた場合はと畜を禁止します。



※写真提供／広島市

2 解体前検査

と畜した牛や豚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。



※写真提供／広島市

3 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。以上の検査は獣医師免許を持つ、と畜検査員によって一頭ずつ行われます。



●食鳥処理場

※写真提供／一般社団法人 日本食鳥協会

1 生体検査

鶏が生きた状態で検査を行います。牛や豚と同じく、病気の個体はと畜を禁止します。

2 脱羽後検査

と畜後、羽毛が除去された状態で体表の異常の有無について確認します。合格した場合は内臓の摘出が行われます。



3 内臓摘出後検査

摘出した内臓および腹腔内を一羽ずつ検査し、異常があるものは廃棄します。検査を行うのは獣医師免許を持つ食鳥検査員です。

●食肉処理業及び食肉販売業（店）

食肉の処理加工・販売を行うには、都道府県知事の営業許可が必要です。許可を受けた事業者では保健所などの指導のもと、清潔で衛生的な肉の取り扱いがなされ、販売されています。



牛のトレーサビリティ



牛の耳に装着されている札（耳標）には10ケタの個体識別番号が記載されています。この番号をもとに、牛一頭一頭の生産から流通・小売に至るまでの流れ全てを管理する仕組みのことをトレーサビリティと言います。

お肉をおいしく食べるために



お肉の上手な保存方法

買ったお肉のおいしさを長く楽しむためには、上手に保存することが大切です。

冷蔵保存の場合

酸化を防ぐために一度開封した肉は、肉汁(ドリップ)をペーパータオルで拭き取ってからラップで包み直し、密閉できる保存袋などに入れて保存しましょう。最も適した保存場所はチルドルームです。



冷凍保存の場合

肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使いきれる量に小分けして保存すること。薄切り肉などは一枚一枚ラップで包むと肉同士がくっつかず便利です。使い忘れたを防ぐために、購入日を記入しましょう。



解凍するときは…

低温でゆっくり解凍するのがおいしさを保つコツ。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理しましょう。完全に解凍してしまうと、肉汁が流れ出て味が落ちてしまいます。

覚えておこう! お肉の冷蔵保存期間

肉の保存期間早見表

※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。

	その日に 使いきる	1日	2日	3日	4日	5日
牛肉	合いびき肉 内臓肉	ひき肉		スライス	切り身	ブロック
豚肉	ひき肉 合いびき肉 内臓肉		スライス 切り身	ブロック		
鶏肉	ひき肉 内臓肉	切り身				

Point1 ▶ 保存期間は鶏→豚→牛の順に長くなります。

Point2 ▶ 保存期間は基本的にかたまり(ブロック)→厚切り→角切り→薄切り→ひき肉の順に短くなります。

下ごしらえのコツ(牛肉編)

筋繊維と直角に切るのが基本

「かた」などかたく筋っぽい部位の場合、筋繊維に対して直角に包丁を入れるようにすると、食べやすくなります。



肉をやわらかくする方法

厚みのある肉や、「かた」などかたく筋っぽい部位は、棒などでまんべんなく叩いてから調理すると、食感がやわらかくなります。



無駄なくおいしくお肉を食べる



食品ロスをなくすために

各家庭で食材を無駄なく使いきることが、日本の食品ロス問題解決の大きな力となります。

日本の食品ロス問題

現在日本では1年間に600万トン以上の本来食べられる食品が、食べられずに捨てられている「食品ロス」の状態にあります。これは、世界中の飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量、年間約300万トンの約2倍にあたります。

日本人1人が毎日お茶碗約1杯分を捨てていることとなります。



※平成26年時点 (資料: 農林水産省プレスリリース、WFP)

食品ロスの約半数は家庭から出ています

国内の食品ロスの約半数が家庭から出たものと言われています。私たち一人ひとりにとって、とても身近で重要な問題です。

家庭での主な食品ロスの原因



食品ロス解決に向けて、買った食材はしっかり使いきりましょう!

半端に残ったお肉の活用法

余った肉は煮物に入れてもう一品。鶏皮はこんがり焼いて鶏皮せんべいに。調理の工夫次第で無駄はなくせます。

時間の経ったお肉のおいしい食べ方

買ってからしばらく経った肉も、小麦粉をまぶしたり、下味をつけて調理するとしっかりとやわらかくなります。



私たち一人ひとりが食べものを無駄にしないことが、食品ロスの解決につながります。家族みんなで「いただきます」と「ごちそうさま」の意味をよく考え、残さず食べきることを心がけましょう。



余ったお肉を無駄にしない!

満足感いっぱい使いきりレシピ

使いきれずに余ったお肉も、ほかの食材と上手に組み合わせることで立派な一品に。冷蔵・冷凍保存したお肉をおいしくいただくことができるメニューで、食品ロスを減らしましょう。



具材に
肉のうま味が
しみ込む



牛肉の肉豆腐

材料(4人分)

牛切り落とし…150～300g
ねぎ…1本 生しいたけ…4枚
木綿豆腐…1½丁 しょうゆ、
酒、みりん…各小さじ1 サラ
ダ油…大さじ1

A[水…½カップ しょうゆ、み
りん、酒…各50ml 砂糖…大さ
じ2 和風だしの素…小さじ1]

作り方

①牛肉はしょうゆ、酒、みりん
をよくからめる。ねぎは斜め切
り、しいたけは石づきを切って
4等分に切る。豆腐は水けをよ
く拭き、3～4cm角に切る。

②鍋にサラダ油を中火で熱し、
ねぎを入れて焼き目をつける。
牛肉を加えて肉の色が変わっ
てきたらAを加え、ひと煮立
ちさせる。豆腐としいたけを加
えて煮立て、さらに6～7分ほ
ど煮る。

ポイント!

肉のうま味が溶け出た煮汁で煮込ん
だ豆腐は、ボリュームもあって大満
足。冷凍した肉も下味をしっかりつ
けるとジューシーな味わいに。



豚肉とじゃがいもの ミルフィーユカツ

材料(4人分)

豚こま切れ…150～300g
じゃがいも…3個 スライス
チーズ…4枚 塩、こしょう、
小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ
油…各適量

作り方

①じゃがいもは皮をむき、厚さ
3mmほどの薄切りにする。スラ
イスチーズは半分に切る。

②じゃがいもに豚肉を広げの
せ、じゃがいも、チーズ、豚肉、
じゃがいもの順にのせる。表面
に塩、こしょうをふる。同様に
7個作る。

③②に小麦粉、溶き卵、パン
粉の順に衣をつける。170℃*に
熱した揚げ油で4分ほど揚げ、
180℃にしてさらに1分揚げる。
取り出して油をきり、器に盛っ
てソース(分量外)をかける。



*パン粉を入
れると油の中
ほどまで沈ん
ですぐに浮き
上がる程度

ポイント!

冷凍肉の場合は低～中温(160～
170℃)で2分ほど長く揚げ、最後
に高温で揚げると、中まで火が通り、
表面はサクサク!



肉と衣の
食感を楽しむ



骨の栄養まで
取り込む



鶏肉と卵のやわらかお酢煮

材料(4人分)

鶏手羽元…4～8本 半熟ゆで
卵…4個 にんにく…1かけ
ブロッコリー…適量

A[酢、しょうゆ…各50ml 酒…
40ml 砂糖…大さじ3 水…1
カップ]

作り方

①ゆで卵は殻をむく。にんにく
は薄切りにする。ブロッコリー
は小房に分け、熱湯で1分半ほ
ど下ゆでする。

②鍋にAとにんにくを入れて
中火にかけ、沸騰したら鶏手羽
元を加える。落としぶたをして
アクを取りながら20分ほど煮
たらゆで卵を加え、さらに7～
8分ほど煮る。煮汁が½量程度
になったら火を止めて器に盛
り、ブロッコリーを加える。

ポイント!

骨つき肉を煮込むとうま味だけでな
く、骨の栄養成分まで溶け出します。
また、保存していた肉も、酢を加え
ることでやわらかさがアップ。

子どももシニアも残さずおいしい!

みんな 大好き 3 世代お肉レシピ

家族みんなが笑顔になるお肉料理。さらに、食べやすく仕上げたり、味つけや調理法にひと工夫凝らした、子どもやシニアの方もより満足できるレシピをご紹介します。



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)…½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。

ポイント!

子どもにも人気のハヤシライスの隠し味に、みそをプラス。和の風味を加えることで、シニアの方にも親しまれやすい味わいになります。



材料 (4人分)

豚バラ薄切り…150～200g 木綿豆腐…1丁 もやし…½袋
にら…½わ 溶き卵…1個分 削り節…1パック ごま油…大さじ½
A[しょうゆ…大さじ1 和風だし…小さじ½ 塩、こしょう…各少々]

作り方

- ①豚肉は横に幅4cmに切る。豆腐は表面の水けを拭く。もやしはさっと水にさらして水けをきる。にらは長さ4cmに切る。Aを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を広げ入れて両面に

ポイント!

豚肉は子どもやシニアの方も食べやすいよう、少し小さめにカット。しょうゆや和風だしで味つけをして、沖縄の伝統料理を和テイストに。



材料 (4人分)

鶏むね肉…2枚 片栗粉、揚げ油…各適量
A[しょうゆ…大さじ2 砂糖、酒…各小さじ2 しょうがのすりおろし…小さじ1 溶き卵…½個分]

作り方

- ①鶏肉は厚さを半分になり、横に幅1cmの棒状に切る。Aを混

ぜ合わせておく。

- ②鶏肉をAに20分以上漬け込み、かるく汁けをきって全体に片栗粉をまぶす。

- ③揚げ油を170℃に熱し、②を1本ずつ入れる。ときどき混ぜながらきつね色になるまで3～4分揚げ、取り出して油をきる。

ポイント!

肉を卵でコーティングしてジューシーに。スティック状にすることで、おつまみやおやつなど、家族みんなで気軽に楽しめる一品になります。

どれも実は意外と簡単♪



料理制作：浜本千恵



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

<http://ajmic.or.jp>