

す。肉を縦長において片手のひらでしっかり押さえ、包丁を真横にねかせて厚みの半分に切り込み、反対側1cmくらいを残して切り開きます。

筋切りをする

筋切りせずに加熱すると筋が縮んで肉が波打ち、火の通りが均一にならないばかりか、見た目も悪くなってしまいます。肉と脂肪層の間にある白い筋は、脂肪層ごと2〜3cm間隔で包丁の先で押し切ります。肉の中に入り込んでいる筋は包丁を立てて先で押し切ります。薄切り肉でも、しょうが焼きなどで1枚のまま焼くときは、筋切りをします。かたロース厚切り肉や鶏もも肉にも筋はあります。

鶏もも肉(骨なし)を丸ごと焼くときは、筋切りと火の通りのよさを兼ねて肉側全体に2〜3cm間隔で切り目を入れておくとよいのです。また、表面を金串やフォークでつついておくと焼き縮みが少なくなります。

筋を抜く

鶏ささみの筋は、筋の両側の肉に軽く包丁を入れてから、筋を下にしておき、包丁で肉をしっかり押さえながら引っ張り抜きます。

たたく

厚切り肉を1枚丸ごと揚げたり焼いたりする場合は、肉たたきで軽くたたいて肉質をやわらかくしておくと、火の通りもよく口当たりがやわらかく仕上がります。力まかせにたたいて薄くしすぎないようにし、広がった肉は手で縮めるようにして形を整えて次の手順にいきます。



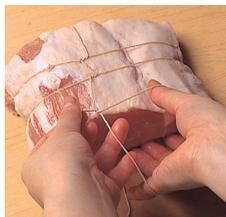
鶏肉を1枚で焼くときは金串でつついておく。



包丁で肉を押さえながら筋を抜く。



肉全体をたたいて、やわらかくする。



大きい肉は縦横に糸をかける。

たたきのばす

子牛肉のウイン風カツレツなどは、肉をたたきのばして薄くするのが特徴。たたくと同時に肉たたきを動かして、肉を均一の薄さにするばしていきます。

巻く料理などでごく薄くしたい場合は、ラップの間にはさんでたたきのばすと、まな板からはがすとき破れず、あとの作業も楽です。

たこ糸をかける

ローストビーフ、焼き豚、ポトフの肉など、かたまり肉を焼いたり煮たりする場合に、加熱で形が悪くなるのを防ぐため、たこ糸をかけます。焼き豚など肉の太さが直径10cmくらいまでなら、3〜4cm間隔できつからずゆるからずのグルグル巻きでかまいません。

ローストビーフやローストポークなど肉幅が広い場合の簡単な方法は、上の面で荷物を縛る要領で十文字に交差させながら巻いていき、裏側に糸を回して横糸にかけていきます(108ページ参照)。

下味をつける

汁け(ドリップ)をふく バック売りの肉を見ると、バックの隅に肉から出た汁(ドリップ)がたまっていることがあります。そのまま下味をつけると、ドリップのおいさを肉につけることになり、味のなじみも悪くなります。肉に汁けがついていたなら、ペーパータオルにはさんでしみ取らせてから下味をつけます。汁けの出やす

いのは鶏肉。ことに汁けの出た手羽さきや手羽もとは皮のにおいが気になります。このような場合は、水でさっと洗い、よく水けをふき取ります。

塩、こしょうをする 「肉に塩とこしょうをする」、料理の作り方によく出てきます。あとからさらに味つけをする場合は、軽く塩、こしょうをします。むずかしいのは、グリル、オーブン、フライパンで焼いて肉そのものを味わうシンプル料理。この場合、塩、こしょうの量がとても大切です。

このようなシンプルな肉料理の場合、食べておいしいと感じる塩の量は、肉の重量の0.8〜1%といわれています。1切れ150gのステーキなら、塩は1.2〜1.5g。親指と人さし指でひとつまみの塩の量が小さじに約1/4で、1.2〜1.3gです。親指、人さし指、中指の3本でひとつまみは約小さじ1/2です。

焼く直前に、肉の両面に塩、こしょうをします。あまり前から肉に塩をふつてしまうとうま味のある肉汁が外に出してしまうので注意。

煮込み物やいため物など、肉を小さく切った場合は、全体になじむように軽くもみ混ぜておきます。

マリネする マリネは調味液に「漬け込む」こと全般を指します。ビーフステーキやビーフシチューなどは、調理する前に肉をマリネすることがあります。肉によい香りがつき、やわらかくおいしくなります。

オイル系とワイン系の2種があります。前者は、肉に香味野菜(玉ねぎ、にんじん、セロリ

など)を刻んでかぶせ、好みのスパイスと油をたっぷりかけ、1日以上おきます。後者は、オイルの代わりに赤ワインをかけ、約半日漬け込みます。

ひき肉の使い分け方

牛ひき肉 うま味があつて弾力性があり、比較的水分が少ないのが特徴です。ハンバーグなど“まとめる”料理に。

豚ひき肉 味にこくがあつてやわらかく、どんな料理にも向きます。ねぎ、にらなど香味野菜と組み合わせると、クセが消えます。

鶏ひき肉 色が白く、淡泊な味は和風料理によく合います。鮮度が落ちやすいので注意。

合いひき肉 牛肉のうま味と豚肉の口当たりのよさが味わえ、どんな料理にも合います。

ひき肉を練る 料理によって練り具合は異なり、口当たりをやわらかくするシューマイなどはよく練ります。また、ハンバーグはよく練ると焼いても身割れしません。

ひき肉は室温に長くおくとやわらかくなるので、使う直前に冷蔵庫から出します。

ひき肉に卵やパン粉、野菜などを加える場合は、まず調味料を加えて混ぜ、肉の粘りが出てきてから加えると楽に混ぜられます。最初は肉を握り込むように、粘りが出てきたら指先で強くかき混ぜるのがコツ。肉が引っ張られるようになればよく練れた合図。ハンバーグは、1個分を両手でキャッチボールをして空気を抜いてから整形します。



水けや汁けはペーパータオルでふき取る。



ワイン系マリネ。



ひき肉は手で握り込むように練る。



手のひらに数回たたきつけ、空気を抜く。

内臓の下ごしらえ

内臓はよく売れる店で新しいものを求めます。ことにレバーは傷みが早いため、鮮度のよいものを求め、必ずその日に使います。下ごしらえのめんどろな部位は処理済みのものを売っているため、家庭では、洗う、水にさらす、ゆでるだけなのであまり手間がかかりません。

牛肉臓の下ごしらえのコツ

ミノ(第一胃)

一般にはブロックで、生のまま売られています。塩をたっぷりふって、よくもみ洗いし、香草などを入れ40～50分ゆでて水にとって冷まします。繊維がかたいので、筋目に直角に切り目を入れるとよいでしょう。

センマイ(第三胃)

下処理をすませ、ゆでて細切りにして売っています。そのまま使えますが、気になる場合は、たっぷりの沸騰湯にさっと通し、氷水にさらすなどしてから調理します。

ヒモ・シマチョウ(小腸・大腸)

市販のものは、脂肪を除き、ゆでてぶつ切りにしたものです。流水で洗ったあと3～5cm長さに切ります。一度、熱湯でゆでこぼし、水洗いし、さらに熱湯で1時間ほどやわらかくなるまでゆでます。このときに、ねぎやしょうがなどと、いっしょにゆでると臭みが取れます。シマチョウはヒモよりも厚くかたいため、ヒモより

も長時間ゆでます。

タン(舌)

タン焼きなどで薄切りが欲しいときは、皮をむいて切ったものを求めます。タンシチューやコールドタンを思い切り堪能したいときは、ブロックで。岩塩を手ですり込み、2時間ぐらいおき、血液をふき取ります。フライパンに油を熱し、タンの表面に焼き色をつけておくとうま味が逃げません。たっぷりの熱湯に香味野菜(玉ねぎやにんじんの切り落とし、セロリの葉など)、スパイス(粒こしょうやローリエ)を加え、弱火で4～5時間ほどゆでます。圧力鍋を使用すると30分くらいででき、大変便利です。

テール(尾)

ほとんどの場合、すぐ調理ができるように処理して売っています。脂肪がついていたら包丁でそぎ取り、長い場合は関節で切ります。煮込む前に、沸騰湯で色が変わるまでゆで、水にとって余分な脂を洗い流します。4時間以上煮出すと、ゼラチン質やうま味が充分に出ておいしいスープに。



ミノは沸騰湯でゆでる。

タンに塩をすり込む。

テールは包丁で余分な脂肪を取り除く。

一度ゆでて、水にとり余分な脂を洗い流す。

豚内臓の下ごしらえのコツ

ハツ(心臓)

かたまりのものは縦に切って中の血を除き、塩水の中でもみ洗いをしてから、冷水にさらして血抜きをします。スライスして売っているものは血抜きはすませてありますが、気になる場合は塩水の中でもみ洗いし、冷水にさらすとよいでしょう。

レバー(肝臓)

レバーを薄く切るのはむずかしく、スライス売りに手が出がちですが、鮮度はかたまりのほうがよいのです。

冷水のボウルに入れて、ときどき水を取り替えながら血抜きをします。水に濁りがなくなれば大丈夫、洗って水けをふき取ります。水にさらしすぎるとレバーの味が抜けてしまいます(30分くらいが目安です)。

レバーステーキにするなら、さっと水洗いしたあと牛乳に30分ほど浸すと香ばしく焼けます。

マメ(腎臓)

形がそら豆に似ているところからついた名です。表面の薄い膜を手でむき、厚みを半分にして、中にある白い筋や赤い部分をていねいにそぎ取ります。よく洗って冷水に30分ほど、水を取り替えながらさらします。ゆでて使う場合は、ねぎやしょうがを加えた沸騰湯で、切り口がふくらむ程度にゆでます。

ガツ(胃)

ゆでて売られており、そのまますぐ使えますが気になるようなら、もう一度さっとゆでこぼします。



ハツは塩水の中でもみ洗う。

レバーは牛乳などにつける。

マメは厚みを半分にして中をきれいに。

トソク(足)

ゆでたものが売られていますが、料理するときにゆでてアク抜きをします。沸騰湯で1時間ほどゆでたあと、ねぎやしょうがの皮とともにさらに1～2時間ほどゆでます。

鶏内臓の下ごしらえのコツ

きも(心臓・肝臓)

心臓と肝臓が一緒に売られていることが多いです。心臓と肝臓を切り離し、心臓は黄色の脂肪をそぎ取り、縦半分に切って血のかたまりを包丁の先でかき出して洗います。冷水につけて、血抜きをしてから調理します。

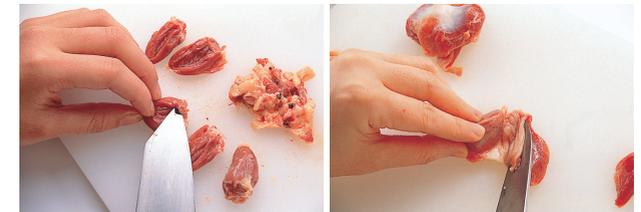
肝臓は流水で洗うか、臭みが気になるなら冷水に30分くらいつけ、血抜きをします。

香辛料や、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香味野菜といっしょに調理するとレバーのにおいが気になりません。

すなぎも(筋胃)

料理書では砂肝と書くことが多いようですが、筋胃といわれるように筋層の発達した部位です。

青白い皮のような部分はかたいので、包丁の先を入れてそぎ取ります。クセがないのでさっと洗うだけで充分です。



鶏の心臓は縦半分に割り、血を除く。

すなぎもは青白い部分をそぎ取る。

調理のコツ焼く

焼く調理の特徴は、よい香りときれいな焼き色がつくこと。肉の表面を強火で焼いて早くかためると、おいしい肉汁が外に出ないので中はやわらかく、おいしく焼けます。

フライパン焼き

フライパンの種類 使い込むほどに油がなじみ、使いやすくなるのが、厚手の鉄製フライパンです。熱伝導が均一なため、焼きむらが少なく、焼き色がきれいです。

フッ素樹脂加工のフライパンは、油をひかなくても焦げつかない便利さがありますが、キズがつきやすいため使い方に注意が必要です。

底に縞状の溝のあるグリルパンは、おいしいような縞の焼き色がつきます。余分な脂が溝に落ち、すっきりした味に焼き上がります。

フライパンの種類



ステーキ肉は室温にもどして

室温にもどす ステーキにする牛肉は、焼く30分くらい前に冷蔵庫から出して室温にもどします。冷たい肉を熱いフライパンに入ると焦げつきやすいからです。また、レア焼きだと中に冷たさが残るおそれがあります。



冷蔵状態の肉
赤身と脂身の境目がはっきりしている。



室温にもどした牛肉
脂身が溶け、なめらかな状態。

焼き縮みを防ぐ 鶏もも肉を大きいまま焼く場合、フォークや金串で全体をつついておくと、焼き縮みが少なくなります。ステーキ肉などは筋切りをします。

タレに漬ける 豚肉のしょうが焼きは、薄切り肉なら5～6分、厚めの肉なら15分くらいはタレに漬けておきます。鶏の照り焼きでは、もも肉を丸ごと1枚で焼く場合は1時間くらい漬けます。

フライパンは十分に熱して

フライパンは煙が出る直前くらいまで熱してサラダ油を入れ、フライパンを回して全体になじませながら油も熱くします。フライパンの熱し方が足りないと、きれいな焼き色が出ないうえ、肉のうま味が外に流れ出てしまいます。

肉は表側から焼く

肉の裏表 肉の外側に厚い脂肪層がついているロースの場合、脂肪層が向こう側で肉の幅の細くなったほうを右側にか、一般的な盛りつけのマナーです。

鶏肉は皮側が表。骨つきの場合は骨を右側にして盛ります。

きれいな焼き色をつけたい表側から焼きます。

蒸し焼き 肉が厚いと火が通りにくいため、表、裏の順で焼き色をつけたあと、表を上にして、ふたをして弱火で蒸し焼きにするとよいのです。

焼き具合を確かめる

ステーキは指先で押さえて焼き加減をみることができます。かなり弾力があるようならレア、

弾力がほとんどなければウェルダンです。

ハンバーグも押さえてみればわかります。安心のためには、竹串を刺して確かめます。ハンバーグの中央に深く刺して引き抜き、その穴から澄んだ汁がにじみ出てくれば、火が通っています。赤い汁なら、中はまだ生です。

外側はほどよい焼き色なのでこれ以上焦がしたくない場合は、ふたをして弱火で蒸し焼きにします。

竹串で確かめる方法はどの肉にも通用し、簡単で確実です。

アミノカルボニル反応

しょうゆをベースにしたタレに漬けて焼く鶏肉の照り焼きは、外国でも人気のようです。熱したフライパンに入れたとき、ジャッとしょうゆが焼けてなんとも食欲をそそる香りがあたりに漂います。肉のクセがみごとに消えてしまいます。

これは、肉やしょうゆに含まれているアミノ酸やペプチド、糖分などが、熱によってメラノイジンという香りの成分を作るからで、アミノカルボニル反応といえます。

肉の焼き具合（厚さ2cmの牛ヒレ肉の場合）

●レア（英）rare ブル（仏）bleu 内部温度55～65℃以下		片面を強火で30秒焼き、弱火にして1分焼く。返して同様に焼く。表面は焼けているが、中心部は生で、肉汁が多い。
●ミディアム・レア（英）medium rare セニャン（仏）saignant 内部温度約65℃		片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら1分30秒焼く。返して同様に焼く。レアより火は通っているが、中心部はまだ生の状態。切ると赤い肉汁がうっすらとにじみ出る。
●ミディアム（英）medium ア・ポワン（仏）à point 内部温度65～70℃		片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら2分焼く。返して同様に焼く。中心部にちょうどよい状態に火が通り、薄いピンク色。肉汁は少ししか出ない。
●ウェルダン（英）well-done ビヤン・キュイ（仏）bien cuite 内部温度70～80℃		片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら2分30秒ほど焼く。返して同様に焼く。肉汁はほとんど出ない。それよりしっかり焼けば、ベリーウェルダン。

網焼き

厚みを均一に

火が通りやすいように、タンは2~3mm厚さに切りま
す。鶏もも肉は厚
みを少し切り開い
て均一に薄くします。



皮から焼く 網をよく焼いてから、肉をのせ
ます。鶏肉は皮から焼くのがコツ。脂がほどよ
く溶け落ちるので、エネルギーが気になる人
におすすめです。脂は燃えることがあるので
注意が必要です。

塩をふったり、タレ焼きの場合は肉にほぼ
火が通ったところでタレをはけで塗って焼き
上げ、好みに七味とうがらしや粉ざんしょう
をふります。

オープン焼き

内部への熱の伝わり方がゆっくり穏やか
なため、肉本来の味が楽しめます。

整形 ローストビーフにたこ糸をかけるの
は、切り口をきれいな楕円形にしたいからで
す。心持ちしめぎみに巻きます。

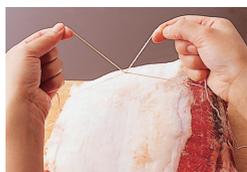
丸鶏でローストチキンにする場合は、その
ままで焼くとももや手羽の先が焦げてしまうた
め、たこ糸で固定しましょう。

オープンシート 肉の脂で天板が焦げつ
かないようにオープンシートを敷いておくと、
片づけが楽。脂が下に回らないように、縁を
折り上げておきます。

前もって適温に温める

適温に予熱 ローストビーフを焼く適温は
200~220℃、スペアリブのオープン焼きは
180℃くらい。前もってその温度に温めておく
ことが予熱です。

ローストビーフの整形／糸かけ



①肉の端にたこ糸を
ひと巻きして、こ
ま結びにする。糸
の一方は長くして
おく。



②長いほうの糸を手
にかけ、糸をねじ
って輪を作る。



③輪になった糸に一
方の手をかけて輪
を広げ、輪を裏側
に回してかける。



④長い糸を引っ張っ
てしめる。②③④
を繰り返す。



⑤長い糸を肉の裏側
に回して横糸にか
らめていき、①で
結んだ短い糸端に
結びつける。

肉の中心温度 ローストビーフを好みの焼
き加減に焼くのはむずかしいもの。適温を守
って時間どおりに焼いても、切ってみるとレア
すぎたり焼きすぎることがあります。肉が室温
にもどっていないかった、オープンの広さに対
して肉が小さすぎたり大きすぎたなど、原因は
いろいろあります。

确实、安心のために、ミートサーモメーター
を奮発しましょう。肉の中心温度を測る専用
の温度計です。肉に刺し込んでおけば、レア、
ミディアムがひと目でわかります。

調理のコツいためる

いため物といえば中国風。そのおいしさは、下準備が半分、いため方が
半分を決めます。普通のいため物なら、中華鍋を火にかけるところから
で3~4分もあれば仕上がります。

下ごしらえは完璧に、 いため始めたら待たなし 火の通りやすい切り方

肉も野菜も火の通りやすい切り方にするこ
とが大事。また、肉と野菜の切り方をそろえる
といためやすく、むらなく火を通すことができ
ます。仕上がりがきれいです。肉は加熱すると
縮むため、細切りといっても5mm幅くらいに切
ります。細切りにするときは、肉を半冷凍して
おくと、切りやすくなります。こま切れ肉はその
まま使ってもかまいませんが、大きいときは食
べやすい大きさに切っておきます。

ももやかたロースなどの比較的やわらかい
部位は繊維に沿って切ると、いためたときにち
ぎれにくく、きれいにいため上がります。一方、
かたなどの筋の多い部位は薄く切ったり、繊
維に直角に切ると食べやすくなります。香味野
菜も刻んでおきます。

下味

肉はいためると油でコーティングされ、味が



肉を半冷凍しておくとしめぎりがきれいにで
きる。



肉の繊維に沿って切ると、いためたときに
肉がちぎれにくい。



調味料は混ぜ合わせておく。

しみにくくなるのであらかじめ下味をつけ
ておきます。肉のクセがやわらぎます。塩分濃度は
肉の重量の約0.5%を目安にします。塩分が多
すぎると、肉がしまつてかたくなってしま
います。下味用の調味料などを肉に加えたら、指先
でもみつけます。味もよくなり、肉の重なりも
ほぐれるためいためやすくなります。

合わせ調味料

仕上げの味つけが塩とこしょうくらいなら、そ
の場で容器から出してふっても大丈夫でしょ
う。しかし、調味料の数が多い場合は、1種
類ずつ加えていると水っぽくなったり、火が通
りすぎたりして失敗しやすいので、前もって合
わせておきます。砂糖や濃度のある調味料が
加わる場合は混ぜて溶かしておきます。

水溶きかたくり粉

中国料理では水溶きかたくり粉をよく使いま
す。基本的には、かたくり粉は同量の水で溶
きます。すぐ沈殿するため、使うときにもう一度
よく混ぜます。

調理のコツ 揚げる

揚げ物は高温で短時間加熱のため、栄養の損失が少ない調理法です。厚い肉は中まで火が通るように火力を調節しながら揚げます。

油を使い分ける

いため物には、材料の重量に対して5～7%くらいの油を使います。少なすぎても多すぎてもうまくいため上がりません。

油は、サラダ油などの植物油を使用するのが一般的です。ヘット(牛脂)やラード(豚脂)などの動物性油脂を用いて香りづけするのもよいでしょう。バターは脂肪のほかにも水や食塩も含まれているため、焦げやすくなります。いため油として使うというより、風味づけに調味料として使うと考えます。

いためるのは一気に

鍋を熱する

中華いためを例にとれば、まず、中華鍋を強火にかけて十分に熱くします。鍋を回して鍋肌全体に火を当て、煙が出るくらいまで熱くなったところで、油を鍋肌から回し入れて全体になじませます。火加減はこのあとで調節します。

火加減

肉の表面に瞬間に火を通し、野菜の水分を早く蒸発させるため、火力は強火。家庭の普通のガスレンジでは、ガスを全開にします。

いためる順番

肉をいため、野菜を加えていため合わせる。これがいちばん簡単ないため方ですが、仕上がりのきれいさ、おいしさはどうでしょう。

まず、鍋を汚さない野菜をいためて、いったん取り出します。次に、肉をいため、野菜を戻して仕上げの味つけをします。このいため方

なら、肉はやわらかく、野菜はシャキッと歯ごたえよくきれいに仕上がります。

いため方

野菜を鍋に入れたときジャッと音がして、瞬間に蒸気が上がるようでない、鍋や油の熱し方が足りなかった、ということです。

野菜は、火の通りの遅いものから鍋に入れていきます。ほんのひと呼吸遅らせるだけでも、火の通り具合が同じになり、おいしさにつながります。火の通りの遅い野菜は下ゆでしておくといののです。いためる途中で軽く塩をふり、火の通りは食べて確かめます。

肉は鍋底に広げながら、1切れ1切れにほぐれるようにいためます。鍋が焦げつきそうになったら、油を少し足します。肉の色が完全に変わってほぐれたら、ほぼ火は通っています。

香味野菜のいため方

香味野菜を使う場合は、肉の前にいためます。香味野菜はみじん切りにすることが多く、強火だと焦げてしまうため、弱火でいためます。鍋をいったん熱くしてから火力を弱くして油を入れ、油がまだぬるいうちに香味野菜を入れていためます。にんにくやしょうがの香りが立ち始めたら、強火にして肉を入れます。

仕上げの味つけ

合わせ調味料は、もう一度かき混ぜて鍋に入れます。ことに、かたくり粉を加えた場合は、沈澱していますので必ずかき混ぜましょう。

全体に回しかけ、手早く混ぜます。



材料は同じ大きさに切る。

中華鍋は油ならしをする。

合わせ調味料を加えたら手早く混ぜる。

肉の揚げ物の種類

揚げ物は揚げる前に材料につける衣によって、以下のように分類できます。

素揚げ	材料に衣をつけずに揚げる。素揚げにしてタレにつけたり、下味をつけて素揚げにすることもある。材料の下ごしらえとしての素揚げもある。
から揚げ	材料にかたくり粉、小麦粉、上新粉、くず粉などをまぶして揚げる。下味をつけておく場合が多い。フライドチキン、竜田揚げなど。
衣揚げ	小麦粉やかたくり粉をベースに、卵や水で溶いた衣をつけて揚げる。和風では天ぷら、洋風では卵を泡立てて衣を作るフリッターがおなじみ。
パン粉揚げ	材料に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけて揚げる。とんカツ、カツレツ、コロケ、フライなど。

下ごしらえで味と形が決まる

そり返りを防ぐ とんカツがそり返って揚がるのは、筋切りを忘れたり筋の切り方が浅かったせい。肉の厚みの下まで包丁を入れて筋を断ち切ります。

厚い肉の下ごしらえ カツなどに使う厚い肉は、肉たたきでたたいて肉質をやわらかくしておくと、火の通りも早く、やわらかに揚げられます。チキンカツは、金串で皮側全体を突き刺し、肉側は筋切りを兼ねて浅い切り目を何本か入れておくといののです。

下味 鶏のから揚げ、スペアリブの揚げ物などは下味をしっかりつけます。とんカツの塩、こしょうは衣をつける5～6分前にします。

衣はむらなくきれいに

フライ衣、天ぷら衣、中華衣、ほとんどの揚げ物は、衣をつけます。肉の汁け、下味の汁けをペーパータオルでふき取ってからつけます。

フライ衣 フライとは揚げ物のことですが、一般的にはパン粉の衣をつける揚げ物を指します。

パン粉にはドライと生がありますが、とんカツにはサクッと軽く揚がる生パン粉が好まれているようです。小麦粉、卵、パン粉の順でつけていきます。余分な小麦粉ははたき落とし、パン粉はかぶせて軽く押しつけます。

天ぷら衣・中華衣 天ぷらの衣は、卵、水、小麦粉を軽く混ぜます。中華衣は、これにかたくり粉や、ベーキングパウダーなどを加えてよく混ぜます。



小麦粉をまんべんなくつけたら、余分な粉ははたき落とす。

調理のコツ 煮る

和風、洋風、中国風。調理法で分けても、生からじかに煮る、いためて煮る、揚げて煮るなど、肉の煮物はさまざまありますが、手軽なお総菜煮物は野菜とのいため煮です。肉はいためて煮るとうま味が逃げず、野菜にコクがつきます。

ひとつひとつの手順を大切に

いためて煮る 肉のうま味は煮汁に溶け出しやすいので、煮込み料理などの場合は、肉のうま味を逃がさない工夫が大切です。肉の表面をいためることで表面のたんぱく質を凝固させて、肉汁の流出を防ぎます。

牛肉と大根のいため煮のように、ばらなどのかたまり肉を大きく切った場合は、全面が色づくまでいためたほうが、おいしくきれいに煮上がります。油はひかないで、1切れ1切れ返して、脂肪を焼き出すようにするとエネルギーダウンにもつながります。

肉じゃがなどのように薄切り肉を使う場合は、煮る鍋にサラダ油を熱して、肉全体に油が回って色が変わる程度にいためれば充分。ここでいためすぎると、薄切りなのでかたくなります。

煮汁の量 煮汁の量は材料や煮方によって違います。火の通りにくい材料だったり、材料を大きく切ると煮るのに時間がかかるため、煮汁はたくさん必要です。同じ材料の組み合わせでも、薄く切れば火の通りが早くなるため、

煮汁は少なくてすみます。

スープ、だし、水などの分量の表現で「ひたひた」というのは、汁から材料が見え隠れしているくらい。「かぶるまで」は材料がちょうど沈むまで、「たっぷり」はそれ以上深くです。

アクをすくう 水を加えて煮立つまでは強火、煮立つにつれてアクが浮いてきます。アクが寄り集まるように火を少し弱め、玉じゃくしてアクをていねいにすくい取ります。すくうのはアクだけ、おいしい煮汁まですくってしまわないように気をつけます。小型のアクすくい網やアク取りシートを使えばとても楽に作業ができます。

アクは出たときに取っておかないと材料についてしまい、煮物の味やつやを悪くします。

火加減 煮物の火加減は、煮汁の動きでもわかります。強火は煮汁がグラグラ煮立っている状態、中火は全体が静かにコトコト煮立つくらい、弱火は煮汁の表面がユラユラ動く程度です。

煮物は中火で煮ることが多く、火加減の指示がなければ、それは中火と思ってよいでしょう。



大切りのばら肉は、脂肪の部分からしっかり焼きつける。



市販のアク取りシートはアクを取るだけでなく、落としぶたの役目もする。

油の温度は目で計れる

油の量 上手に揚げるには、揚げ物鍋に最低で深さ7~8cmくらいの油が必要です。材料を一度にたくさん入れると、油の温度が急激に下がってしまい、失敗のもとです。1回に揚げる量は、油の表面が半分はあいていくくらいにします。

油の適温 とんカツは170~175℃、下味をつけた鶏のから揚げのようなものは160℃くらい、肉を入れるときの油の適温は料理によって違います。

菜箸で鍋の底から油を静かにかき混ぜて、油全体の温度を均一にしてから、パン粉や菜箸を使って油の温度をみます。

パン粉をひとつまみ落として、1cmほど沈んですぐ浮き上がってパッと散れば、約170℃。沈んでいくようではまだ低く、ジャツと音がしてすぐ色づくようでは高すぎです。天ぶらのときは、衣を箸につけて落としてみます。

菜箸を底近くまで入れて、箸から細かい泡がすぐ勢よく出てまっすぐ上がればもう175~180℃で高温。泡が静かに立ってきたら、160℃くらいの低温です。

フライヤー 揚げ物用の鍋のことで、ホウロウ製やステンレス製のものがあります。揚げかごをセットしておけば、揚げたら一気に引き上げることができます。鍋底が平らなので、コンロにかけても安定します。電気炊飯器のような構造の電気式のフライヤーもあります。

油の温度の見方



パン粉を落としてすぐ浮き上がって散れば約170℃。



菜箸を入れて、すぐに泡が立ちのぼれば約175~180℃。



油の上で軽くふって油をきり、取り出す。



かごつきフライヤー 揚げ物を一気に引き上げられる。

とんカツの揚げ方のコツ

火力の調節 170℃の油に衣をつけた肉をすべらせるように入れ、20秒ほど揚げます。衣がかたまるまでは触らないこと。そのまま火力を弱めて2~3分揚げ、肉を裏返してさらに2~3分揚げ、じっくりと中まで火を通します。温度が高いままだと、衣だけ焦げて中はまだ生、ということになりかねません。

油のきり方 このあと、強火にして一気に高温に上げ、20~30秒揚げます。ここが、衣をカリッとさせ、しかも油ぎれよく仕上げるコツ。菜箸でしっかりはさんで油から取り出し、油の上で2~3回軽くふって油をよくきることも大事です。

適温の油に入れる、火力を弱めて中まで火を通す、仕上げは高温に上げてカリッとさせる。ほかの揚げ物にも通じるコツです。

油の泡の見分け方 肉の中まで火が通ったかどうかは、油の泡の出具合でわかります。材料を油に入れた当初は、材料から出る水分で大きな泡が立ちます。水分が抜けて火が通るにつれて泡は小さくなり、油の音も小さくなります。

調理のコツ 蒸す

肉の余分な脂が抜けて、しかも仕上がりがやわらか。蒸す調理の特性を生かした代表料理が東坡肉(トンポウロー)です。下ごしらえをすませたら、あとは蒸し器まかせ。ただひたすら強火で蒸し続けます。

煮込みには厚手の鍋を

かたい肉をじっくり煮込むときは、厚手で、深さのある寸胴鍋が適しています。容積に対して表面積が少ないので、肉への火の当たりがやわらかく長時間煮込むのにぴったりです。効率よく煮込むには、ふたがきっちり閉まるものがよいでしょう。鍋の大きさは、大きすぎても小さすぎても失敗につながるの、材料に合った大きさの鍋を使います。



厚手の鍋でじっくり煮込むとかたい肉もやわらかく、味わい深くなります。

落としぶた 鍋の中の材料に直接のせるのが落としぶたです。煮汁を全体に行き渡らせる、材料が動いて煮くずれるのを防ぐ、材料が浮き上がるのを押さえる、などの効果があります。洋風料理では落としぶたを使うことはあまりありません。

落としぶたは煮汁の蒸発を防ぎ、鍋の中の温度を高くして一定に保つため、煮汁が少なくても、弱火でも材料に火が通りやすくなります。着せぶたともいいます。

落としぶたとふたをうまく使いこなすことも、煮物上手への道です。



落としぶたの大きさは、鍋の直径より2~3cm小さめがよい。

煮汁の味をみて、仕上がりの味を想像

調味料の味は煮るほどに材料に浸透していきます。また、煮ているうちに肉などの材料からうま味が出てきます。おいしい肉を使えば、肉のうま味だけで充分。わざわざだしをとらずにすみます。

煮物の味は調味料と材料のうま味が渾然一体となって決まります。調味料を加えて4~5分煮たら煮汁の味をみて、甘さ辛さのバランスがよいかを確かめます。この時点ではうすい味ですが、これが煮つまったときちょうどよい味になるか、好みの味になるかを想像します。足りなければ、煮ながら補っていきます。

煮つめ加減 煮汁を残して煮上げる煮物、汁けがなくなるまで煮て最後に照りをつけたい煮物、両方あります。「照りよく」とか「照りをつける」といいますが、照りは、おいしそうな色、つやのことです。

「汁けがなくなる」は、鍋を傾けると煮汁がやっとな顔を出すくらい。照りをつける場合は、火を強めて煮汁を煮立て、鍋を回してその煮汁を全体にからめて照りをつけます。

コラーゲン 肉に含まれている硬たんぱく質の一つであるコラーゲンは、水とともに長時間煮るとゼラチンになります。ゼラチンは骨や皮膚を作って丈夫にする働きをしてくれるのです。

肉の煮汁にはゼラチンが出ていますから、煮汁をからめて食べるとむだになりません。

オープンによる煮込み ガスコンロによる加熱のほか、オープンで煮込む方法もあります。オープンの場合は、鍋全体にやわらかい間接的な熱が伝わるので、温度分布のむらが少ない、ガスコンロでの加熱のように底が焦げるといった心配がありません。また、入れっぱなしにしておけるので、長時間の煮込み料理には便利な方法です。

蒸す道具

チョンロン 中国料理では、中華鍋の上にチョンロン(蒸籠)という木と竹で作った円形のせいろを重ねて蒸します。底はすのこ張りなので蒸気の通りがよく、ふたはあじろ編みなので蒸気を平均に回してしかもしずくを落とさないため、料理がむらなく蒸し上がります。せいろは2段、3段と重ねることができます。



チョンロン

鍋式蒸し器 鍋式の蒸し器には、穴のあいた中板を入れる様式のもの、せいろ機能の上鍋と湯を沸かす下鍋の2段重ね様式のものがあります。

チョンロンや、大きめの2段式蒸し鍋は、大皿料理にも対応でき、湯の減り具合を途中で見る点で便利といえます。

下味だけで蒸すか、味をしっかり加えて蒸すか

蒸し物の味つけ 鶏の酒蒸しはこくうすめに下味をつけて蒸します。反対に中国料理の

肉料理は、味をしっかりつけて蒸します。途中で味直しはできません。調味料は合わせて、味を確かめておきます。

耐熱性容器 材料を入れる容器は耐熱性のバットやボウルか深めの皿を使います。浅いと汁がこぼれます。

火加減 卵料理以外の蒸し物は強火、が基本です。中華鍋に水をたっぷり張ってふたをしたチョンロンを重ね、強火にかけます。蒸気が勢よく立ったら、材料を入れた容器を入れます。

蒸し布 シューマイなど粉で作った皮で包んだものはすのこにつきやすいので、すのこに油を塗っておくか、きつく絞ったふきんを敷いた上におきます。

肉まんなどは、下に紙を貼りつけてあるのでじかでかまいません。白菜やキャベツなどでもよいでしょう。

湯を足す ふたをして、決められた時間まで強火で蒸し続けます。蒸気の上がる量が少なくなれば、鍋の湯が少なくなったしるし。チョンロンの横から、やかんの湯を注ぎ入れれます。中板式の蒸し鍋の場合は、中の材料に湯をかけないように注意します。

調理の基本 スープストック

スープストックは洋風料理のだし。おいしいスープをとるためにはいい材料を使うことが大切で、鶏がらも豚骨も食肉専門店での日の新鮮なものを求めたいものです。

スープストックは英語で、洋風のだし汁のことです。スープをはじめ、ソースや煮込み料理の基本のだし汁として欠かせません。

鶏がらスープ

家庭でとるスープは、鶏がらを使うのが簡単で経済的。鶏がらはスーパーマーケットにもあり、スーパーなら1羽分100円くらいです。

洋風スープ 鶏がら2羽分に水2ℓ、塩小さじ1とにんじんやセロリ、玉ねぎ、ローリエなどの香味野菜を加えて1時間ほど弱火で煮出して作ります。アクをこまめに除くと、よい味のスープができます。

和風だしスープ・中華スープ 和風だしスープは、がらに水とだし昆布20cmと干しいたけ5〜6枚を加えて、昆布は煮立つ間際に取り出し、香味野菜として長ねぎ1本のぶつ切りを加えます。中華スープは、香味野菜に長ねぎとしょうがを使います。

いずれも、鶏がらが手に入らないときは、鶏手羽さき200〜300g、水1ℓ、塩と野菜は約半量で応用できます。煮出す時間は20〜30分と短時間で作れるのが魅力です。

豚骨スープ

本格的に中国料理を作りたいときは、豚骨で濃厚なスープをとるのもよいでしょう。

豚骨は食肉専門店でもおいていないことがあるため、前もって予約が必要です。骨がかたいので鍋に入る大きさに切ってもらいます。

豚骨2〜3本を水洗いし、金槌でたたいて割れ目を入れて骨髓からの味を出やすくします。香味野菜は長ねぎ1本としょうが大2かけ。ラーメン用のスープの場合は、好みにんにく、玉ねぎ、煮干し、干しいたけなどを加えます。水3ℓほどから煮出していきますが、アクも脂もよく出るのでこまめにすくい除くのがコツ。最低で2〜3時間は煮出したいところです。

ビーフコンソメスープ

コンソメは「完成された」という意味。スープの中でも澄んだもので、テーブルで供するスープです。牛肉は脂肪のない赤身肉を使いブイオンをとり、卵白を加えてアクを引き寄せて固め、静かに煮るのが特徴です。

ブイオン

ブイオンはスープストックのフランス語で、同じくだし汁のことです。

本格的なブイオンは、骨つきの牛すね肉2kgと鶏がら2羽分、香味野菜、スパイスなどで約4ℓの水で、2〜3時間は煮ます。

家庭では、市販の固形や顆粒ブイオンを利用すると便利です。

調理の基本 ソース

大まかにいえば、ソースは洋食での調理に使ったり仕上げにかける液体調味料です。基本になるソースをマスターすれば、応用ができます。調味料を混ぜるだけのタレも、ソースの部類といえます。

基本のソース

ドミグラスソース レストランのハンバーグにかけてある、とろりとして濃厚な味の褐色のソースです。ビーフシチューなどの煮込み料理にも欠かせません。

牛や鶏の骨を焦がして香味野菜を加え、水から煮出して褐色のブイオンを作り、これに小麦粉を焦がしたルウとトマトペーストを加え、最低で1日は煮込みます。家庭では市販の缶詰やレトルトが便利です。とろみが強いうなら水、スープ、トマトジュース、ワインなどでうすめます。

ホワイトソース チキングラタンやホワイトシチュー、やさしい舌ざわりでまろやかな牛乳の味のホワイトソース料理は子供にも人気です。

グレービーソース 肉の焼き汁を利用して作るソースです。ローストビーフなどを焼いたあとに残った野菜を使ってコクのあるソースを作ります。

フルーツソース プラムやりんごを使ったフルーツソースは、ローストポークなどに合います。

レモンバターソース クリーム状に練ったバターにレモンの皮のすりおろしを加えて冷やし固めます。ビーフステーキにのせるとほどよく溶けて、レストラン並みのおいしさに。

オイルソース 塩、酢、サラダ油を合わせたフレンチドレッシング、卵黄、マスタード、酢、サラダ油を乳化させたマヨネーズが基本。これらに、薬味をプラスすればバリエーションが楽しめます。

フレンチドレッシングに、玉ねぎ、ケーパー、エストラゴンなどのハーブのみじん切りを混ぜたラビゴットソースは冷製のゆで肉料理にぴったり。マヨネーズに、ゆで卵、玉ねぎ、ピクルスなどのみじん切りを混ぜるとタルタルソース。赤ピーマンの裏ごしを混ぜたものがオーロラソース。マヨネーズとトマトケチャップを混ぜても家庭的で簡単なオーロラソースに。

肉料理に合う中国風タレ

芝麻醬 チンマージャン いらごまをよくすり、ごま油で溶いてとろりとさせたごまみそです。棒棒鶏のごまダレのベースや、しゃぶしゃぶなどによく合います。

豆板醬 トウバンジャン そら豆が原料のみそに、とうがらしを加えて発酵させたもので、鮮やかな赤い色、香り、ピリ辛さが特徴。マーボー豆腐、タンタンメン(肉みそそば)などでなじみです。

甜麵醬 テンメンジャン 小麦粉に特殊なこうじを加えて醸造したみそ。黒くて光沢があり、甘さが特徴。おでんや田楽のみそに近い味です。北京ダックのみそダレのベースなどに使われます。

調理の基本 あぶら

植物油には、リノール酸、リノレン酸などの多価不飽和脂肪酸が、バターにはビタミンA・Eが多く含まれています。偏らずに使うことが体によく、また、料理の味を広げます。

料理によって使い分け

サラダ油・天ぷら油 原料によっていろいろな種類があります。サラダ油は生で口にするサラダドレッシングに限らず、揚げ物、いため物など料理全般に利用できます。天ぷら油はサラダ油より精製度が幾分低いため、サラダには向かないので、加熱用に使います。また肉料理などは植物油で揚げると脂肪酸のバランスがよくなります。

ごま油 ごまをいってから搾るため、独特の香りがあり、色も濃いめ。天ぷら用や、中国料理ではタレ、下味つけ、風味づけに使われます。

オリーブ油 オリーブの実から搾った油。緑色のエキストラバージンオイルが一番搾り油。

イタリア料理のカルパッチョは、生の牛肉の薄切りに、パルメザンチーズのスライス、塩とこしょう、オリーブ油をかけただけのものですが、牛肉のおいしさがストレートに堪能できます。

バター 動物性の脂の優れているところは、料理に使うとことうま味が増すことです。バターの香りのよさも、肉料理をよりおいしく仕上げるポイントの一つです。

焦げやすいので、サラダ油と半々くらいに合わせて、使うとよいでしょう。

ラード 豚の脂肪層がラードで、そこからとった脂もラードといいます。比較的融点(脂肪の溶ける温度)が低く、口当たりがよいので、中国

料理ではいため物や揚げ物に使います。チューブ入りがスーパーマーケットや食肉店で購入できます。

ヘット 一般的に牛の脂肪組織からとった牛脂のことをヘットと呼び、すき焼きの焼き脂や、ビーフカツレツの揚げ油に用いるとこくが出ます。

網脂(あみあぶら)

豚の腸の間にある網状の脂。脂肪の少ない部位の肉をソテーやローストにするときに、脂を補充する目的で使います。ローストチキンなども丸ごと簡単に包むことができるので、表面が乾燥することなく、おいしく仕上がります。食肉店で注文して求めます。

ケンネ脂 牛の腎臓につく脂肪で、独特の風味があります。ミートパイの生地練り込んだり、ハンバーグなどのひき肉料理に細かく刻んで入れます。



調理の基本 スパイスとハーブ

写真協力/女子栄養大学出版社

食べ物により香りや刺激性の味を加えてクセを消し、風味豊かでおいしい料理を作る手助けをしてくれるのがスパイス。ほとんどが植物性で、大別すれば乾燥したものがスパイス、生の香草がハーブです。どちらも、控えめに使うのがコツです。

スパイス

こしょう さわやかな刺激性の香りと辛さが特徴の、最もポピュラーな万能スパイス。白と黒があり、白は果皮を除いたもの、黒は未熟果の皮つきです。黒こしょうのほうが香り、辛みともに強いのです。ベツパーステーキは、粗くつぶした粒こしょうを押しつけて焼きます。

ローリエ 月桂樹の葉。ビーフシチューなど煮込み料理には欠かせません。ローリエとこしょうがあれば、洋風お総菜料理にはこと足ります。

ナツメグ スパイシーな甘い香りとはほろ苦さ、消臭効果もあり、ハンバーグのようなひき肉料理に使います。

クローブ 釘のような形をしているので、和名は丁字。刺激的、かつバニラ風の甘い香りで、ほろ苦さもあります。ポトフなど煮込み物に。

パプリカ・サフラン・ターメリック いずれも着色が目的。パプリカはハンガリー風煮込み、サフランはブイヤベース、ターメリックはカレーに欠かせません。

ハーブ

ローズマリー 森を感じさせる強い芳香。鶏肉やラム肉のロースト、肉や野菜の煮込みなどに。

セージ 独特の香りが強く、肉や内臓のクセを消すのに適しています。豚肉のソーセージには不可

欠で、ソーセージの名もセージに由来しているといわれています。

タイム さわやかでしかもきりっとした風味。肉のマリネやローストの風味づけに。

スイートバジル イタリア料理でおなじみの、甘くてしかもスパイシーな香り。トマトソースにはバジルが欠かせません。このソースをかけると、カツレツも肉のソテーも即イタリアン。

ミント はつかの香り。肉料理にかけるソースの風味づけや、肉にまぶして焼いたりします(ペパーミントは飲み物やお菓子用)。

マジョラム 繊細な甘い香り。ステーキやハンバーグに添えたり、肉料理のソースに刻んで混ぜます。長時間の煮込み物には生よりドライを。

チャービル・イタリアンパセリ 甘い香りのチャービルは「美食家のパセリ」とも呼ばれています。イタリアンパセリはすがすがしい緑の香り。肉のソテー、フライ、グリルなどにひと枝添えて、見た目も味もさわやかさを楽しめます。



調理の基本 アルコール飲料

ワインや酒は、肉や魚の生臭みを消し、風味をつけ、味をまろやかにするのに役立ちます。

ワイン

赤ワイン 赤や紫を含めた黒色系果皮のぶどうを皮ごとつぶして醸造したもの。果皮の色素があつたワインレッドを作り出します。果皮と種子から色素とともにタンニンも溶け出すために、白ワインにはない渋みがあります。ことに赤ワインの場合、肉の生臭みを消す作用が強いのは、このタンニンなどの渋みを持った成分が、生臭みの成分と結合するためと考えられます。

ドミグラスソースやミートソース作り、ビーフシチューなどブラウン系ソースに仕上げる煮込み料理、レバー料理などには欠かせません。

ロゼワイン 赤ワインの発酵過程で、色素がほどよく溶け出たところで果皮を除いて果汁だけの発酵を続けたものです。

白ワイン 緑や黄を含めた白色系果皮のぶどうをつぶして果汁だけを発酵させたワイン。黒色系果皮のぶどうも、つぶしてすぐ果汁を別にして発酵させると白ワインになります。渋みは少なく、さっぱり味。魚料理にも肉料理にも使います。

マディラ酒、シェリー酒

マディラ酒はポルトガル、シェリー酒はスペインで産出される、いずれもワインにブランデーを添加して熟成させたアルコール強化ワインです。主に、焼く調理の仕上げに使います。

ブランデー

ワインを蒸留し、5～10年かけて熟成させたのがブランデー。アルコール分は43%もあります。風味づけに料理の仕上げに使います。

フランベする ステーキなどの焼き上がりにブランデーやワインなどの洋酒をふりかけ、火をつけてアルコール分を燃やすこと。料理の香ばしさが一層高まります。



フランベ

清酒

清酒は米を原料とした醸造酒で、ワインと同様に肉や魚の生臭みを消し、風味をつけます。

和風料理には酒塩(さかしお)をする、という用語があります。材料に酒と塩を少量ふつて下味をつけることです。

煮きり 清酒やみりんのアルコール分は、料理によってはじゃまになるため、土鍋に清酒を入れて弱火で2割ほど煮つめます。少量を簡単に煮きるなら、鍋に火を入れてアルコール分を燃やします。

紹興酒・老酒

中国では醸造酒を黄酒(ホワンチウ)、蒸留酒を白酒(パイチウ)といい、紹興酒は黄酒の代表的な酒。老酒は紹興酒の年代を経た酒です。

PART

6

食肉の文化

世界の肉食文化事情

出典
 鯖田豊之著『肉食文化と米食文化』中央公論社
 鯖田豊之著『肉食の思想』中央公論社
 深澤利行「食肉摂取の歴史と変遷」MEAT STUDY（福島）講演
 『週刊朝日百科 世界の食べものテーマ編④肉食の文化』朝日新聞社
 鄭大賢著「朝鮮半島における食肉文化」（ヘルス&ミート '97）
 『朝鮮の食べ物』築地書館

ヨーロッパの肉食思想

ヨーロッパでは、麦畑以外の土地は草が自然に生える牧草地です。自然に生える草は茎がやわらかいため、牛や羊、山羊など草食動物には格好の飼料となります。雑食動物の豚もまた、周辺のカシの木の森林に放置しておけば、どんぐりをえさにして育ちます。このように、ヨーロッパは牧畜が大変発達しやすい自然環境にあり、そのため、森林を開拓して畑を切り開いた日本とは違って、麦作と放牧が同じ土地で展開できる農法が発展したのです。

家畜は貴重な食料であるとともに、家畜の糞尿から作られる肥料によって麦畑の地力が回復するというメリットもあります。このように畑は麦作と放牧を繰り返す穀草式農法が行われていたわけです。これが発展して12、13世紀には三圃式農法へ。つまり耕地を春まきの大麦とえん麦、秋まきの小麦とライ麦、放牧の3つに分けて毎年交互に使うことで連作障害を防ぎ生産効率を高めたのです。さらには、放牧地には単なる草地から、牛や羊にとって飼料価値の高いクローバー、ルーサン、ライ

グラスなどが栽培されるようにもなりました。

18世紀後半から19世紀にかけての農業革命では、麦栽培のあと、数年はクローバー、かぶ（飼料用ビート）、てんさい（砂糖生産用）、じゃが芋、とうもろこし、えんどうなどを栽培して、また麦に戻るという輪作が行われました。こうした麦以外の作物は牛や羊の飼料にも回され、特にじゃが芋は豚の飼料となり、家畜の生産向上に役立ったのです。

ヨーロッパでの肉食を大きく変化させたのがアジアからの香辛料、特にこしょうの輸入です。腐敗防止と食味の点から、こしょうは肉を食べるときに欠かせないものとなり、中世の金貨とさえいわれるほどの高価で貴重なものでした。この香辛料をインドから直接入手することをきっかけとして、15世紀から大航海時代が始まりました。

香辛料が気軽に使用できるようになると、ソーセージに加工して保存する方法も一般的になりました。そして、新大陸発見でもたらされたじゃが芋栽培が北ヨーロッパに広がり、飼料事情が好転して豚の越冬飼育が可能とな

ります。19世紀後半には、冷蔵技術の進歩等によって本格的な肉食の文化が開花、肉食の安定期を迎えるわけです。

ヨーロッパの人々にとって、長い間、肉は貴重な食料であったため、その食べ方もむだなく徹底しています。頭から尾まで、骨や脳、内臓、血液に至るまで余すことなく食用としました。また、保存加工食品としてのハム、ソーセージ、ベーコンなども多彩に作られてきました。

アフリカの狩猟と牧畜

狩猟採集の生活様式はおよそ1万年続き、農耕や牧畜の開始によって、移動から定住に生活が一変します。狩猟の相手は哺乳動物であり、弓矢が主要な道具です。狩猟生活では動物を殺して捕獲して食料とするので、食料の安定的な確保がむずかしいわけです。その点、牧畜は生きた動物を飼育するので、必要ときにいつでも食料とすることができます。「生きた食料庫」として野生動物の家畜化を意識的に行ったものと思われま

そのきっかけは、農耕民が畑作物の害獣駆

肉料理お国ぶり①

東ヨーロッパの音楽の都、ウィーンは世界各国の料理のつぼでもあり、洗練された料理が多い。ウイナーシュニッツェルはその代表的な料理で、香ばしいカリッとした子牛肉の炒め揚げ料理。



オーストリアのウイナーシュニッツェル

作り方(4人分)

- ①牛肉もも薄切り4枚(120g)は軽くたたいて厚みを平均にならして塩、こしょうをする。
- ②①の牛肉に強力粉適量をまんべんなくまぶし、余分な強力粉は落として、溶き卵1個分にくぐらせる。パン粉適量をつけ、軽く押しなじませる。
- ③包丁の背で、パン粉の上から軽く格子の筋目をつける。
- ④フライパンにサラダ油1/2カップ(油の深さ約1cm)を熱し、筋目をつけたほうを下にして入れ、中火で焼き色をつける。色ついたら裏面も同様に焼く。
- ⑤網にとって油をきり、皿に盛る。
- ⑥つけ合わせを飾りつける。アンチョビー、白身と黄身を別々に裏ごししたゆで卵・ケーパー(地中海地方原産の低木の蕾の酢漬け)・エンダイブ各適量、レモンのくし形切りを添え、好みで溶かしバターをかける。

作り方(4人分)

- ①牛肉ばら・すね・もも各ブロック200gは煮くずれないように、ブロックごとにたこ糸で縛る。
- ②玉ねぎ1/2個は皮をむき、クローブ1本を刺す。リーキ2本は2~3等分に切ったたこ糸で縛る。にんじん2本、かぶ2個、じゃが芋2個は皮をむいて半分に切る。キャベツ1/2個は縦に大きく切って4等分し、くずれないようにたこ糸で縛っておく。
- ③煮込み用深鍋に、水、②の玉ねぎ、ブーケガルニ(セロリやタイムなどを糸で縛ったもの)、粗塩とこしょう各少量を入れ、強火にかける。
- ④沸騰したら、①の肉、②のリーキとにんじんを加え、アクを取りながら弱火で約3時間煮込み、ブーケガルニは取り除く。
- ⑤②のじゃが芋、かぶ、キャベツはそれぞれ下ゆでし、④の鍋に入れ、ごく弱火で味を含ませる。
- ⑥牛肉とリーキはたこ糸を取って、ほかの野菜といっしょに皿に盛り、煮汁をかけて食卓に出す。

肉料理お国ぶり②

フランスのポトフ

豊かな農業国フランスは、農産物や畜産物に恵まれている。この両方をひとつ鍋に入れて煮込んだ料理がポトフ。これが、具だけがメインディッシュに、そして汁がスープに発展していく。



除を目的として作った罫^{わな}や落とし穴で得られた野生動物と考えられます。

アルジェリア南東の高原地帯にあるタッシリの岩壁画には、紀元前4000年から1500年には牛が家畜化されて、放牧されている様子が描かれています。

古代エジプトでも墳墓壁画に家畜化された牛が描かれています。牧畜の主たるものが牛やラクダですが、山羊や羊の飼育も行われていたことでしょう。

これらの家畜は肉用というよりは牛や山羊は乳用であり、ラクダは荷役用であり、その役目を終えたものが最終的に肉用になるということでした。

来客のもてなし用には山羊や羊といった小型家畜が、儀礼の際の生け贄^{いそ}としては牛やラクダが供されます。家畜は貴重な財産であり、と畜した場合には、血の一滴に至るまでむだなく食され、牛乳と混ぜたり、かゆに混ぜたりして食されました。肉は干し肉や燻製にして保存されました。

中近東の肉食と宗教観

アラブ圏における主要な家畜はラクダであり、遊牧民が交易の荷役用として飼育し、このほか山羊と羊も家畜として飼育していました。家畜が遊牧民自身のためにと畜されることはなく、結婚式や重要な客の接待など限られた場合だけでした。

家畜は、牧畜生活を維持発展させるための資本です。羊を放牧して頭数を増やすことが生活の豊かさを保障するのですから、日常的な食事に供することはありません。イスラム教においては、死体や豚肉は汚らわしいものとして禁制にされていますが、荷役のため、毛をとるための家畜は食べてよいことになっています。

インドの牛肉食タブー

インドの多数派はヒンドゥー教徒ですが、カーストにおける高位のものほど、肉食を忌避して、菜食をよしとする傾向にあります。肉食を断つことによって、人間の獣性を超越し、人間としての尊厳性を保つと考えたようです。

中でも牛は聖獣として尊ばれていますが、昔は牛も食べられていた時代がありました。

長い歴史の中で、牛は労役用として貴重な労働力であるとともに、乳や乳製品を生み出す存在でした。いつしか、母にたとえられ、のちにはシヴァ神のシンボルともなりました。やがて牛が神聖化されて、牛を殺して食することが、神を冒瀆^{もく}することに等しいと考えられて、牛肉を食べることがタブーとなったようです。

東アジアの肉食事始め

中国の漢民族は農耕民族であり、生産性豊かな国土に恵まれて、5000年の歴史を誇っています。紀元前2000年ごろにすでに、黄河の流域に家畜がたくさんいました。紀元前1500年ごろ、殷の時代には馬は労役用、牛、山羊、豚は食用として、盛んに利用されていたことが記録に残っています。

紀元前1100年ぐらいの書物に「六畜、六獸、六禽」という言葉があるように、古代中国では馬、牛、羊、山羊、豚、犬、鶏がすでに飼育され、食されていたようです。このほかに、水牛

やあひるが食用とされています。しかし、肉食の割合は少なく、穀物、豆、野菜などの植物性食品を主体として、多種類の肉を食べることになります。この食材料の多種多彩さが世界に誇る中国料理を生んだともいえるのです。

朝鮮では13世紀前半に蒙古のジンギスカンに侵略支配されるまで、仏教の影響を受けて殺生を禁じ、植物性食品を中心とした「粗食」でした。蒙古の支配下になって、約1世紀の間に肉食がすっかり定着しました。済州島では政府直轄の牛馬の放牧場が作られ、戦闘用、農耕用、食用の牛馬が飼育されました。15世紀には沖繩経由でこしょうもたらされ、肉の香辛料として貴重なものとなりました。朝鮮内での栽培も試みられましたが、熱帯産のこしょう栽培は成功することはなかったようです。

16世紀末には豊田秀吉の朝鮮侵略が起これり、たまたま南蛮貿易によって九州に伝わっていたとうがらしが朝鮮にももたらされたとされています。このとうがらしが国内栽培に適すことから、肉料理に使われるばかりでなく、それまでさんしょうを使用していたキムチさえも、とうが

肉料理お国ぶり③

北アフリカの チュニジア風 シチュー

チュニジアは地中海に面した北アフリカに位置し、イスラム圏やヨーロッパの影響が色濃く、アフリカでも西歐化の進んだ国。ベルベル人が多く住み、クスクスのシチューはベルベル人の伝統的な料理である。

作り方(4人分)

- ① にんじん2本と大根 $\frac{1}{3}$ 本は皮をむき、セロリ1本は筋を取り、適当な大きさに切る。ズッキーニ2本は縦に縞が出るようにむき、リーキ2本はかたい皮を除き、ともに2~3等分する。
- ② 豚肉ばら骨つきとラム肉骨つき各4本に塩、こしょうをふる。
- ③ 鍋にオリーブ油大さじ3を熱し、豚肉とラム肉を強火で両面に焼き色をつける。
- ④ 玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個分とにんにく1かけ分のみじん切りを入れて中火で炒め、香りが出たらトマトペースト75gを加える。
- ⑤ 水2ℓとゆで大豆20gを加え、沸騰したら火を弱め、ソーセージ4本と①の野菜を加えて1時間ほど煮る。途中アクを除く。
- ⑥ クスクス(粒子状の pasta) 250g はボウルに入れて熱湯を注ぎ、塩少量とバター大さじ3を加えてもどす。
- ⑦ 器に⑥と⑤を盛り、干しぶどう適量を散らす。食べるときには、燃えるように辛いチリソースのアリッサを好みでかける。



中国のスペアリブの豆豉蒸し

作り方(4人分) ① 豚肉ばらスペアリブ500gは買うときに一口大のぶつ切りにしたもの求める。② 豆豉大さじ1、にんにくのみじん切り1/2かけ分、赤とうがらしのみじん切り1本分、梅肉大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ4、ごま油大さじ1、かたくり粉小さじ1をよく混ぜ合わせて、豚肉ばらスペアリブを加え混ぜ合わせる。③ ②に水1/2カップを加え混ぜたら、器に入れ、蒸気の立った蒸し器に入れて強火で15分蒸す。④ 器に盛る。小さなせいろの場合はそのまま食卓に運んでもよい。いっしょに蒸しパン、肉まん、シューマイなどを蒸してメニューに加えると楽しい飲茶になる。

一口に中国料理といっても、広大な国土だけに、気候や特産物により各地方特有の料理がある。多種多彩な材料の中で、中国では肉といえば豚肉。その骨付きの豚肉ばらを発酵調味料(豆豉)のきいた調味料につけてそのまま蒸し上げた料理。



らしを使うようになったのです。朝鮮料理の一つの特徴であるキムチも、肉食とともに香辛料の食文化の中から生まれたといえるでしょう。

朝鮮にはジングスカンによる侵略のころから、肉をじか火で焼く習慣がありました。これを戦後、在日朝鮮の人々が日本に広めたのが焼き肉の始まりです。独特のタレに漬けた肉を、じか火で焼きながら食べるという調理法は、日本人の食肉消費に大いに貢献しました。

焼き肉料理店は外食産業として日本で急成長して、朝鮮戦争後には日本から朝鮮半島に無煙コースターの焼き肉料理法が逆輸出されたほどです。

北方民族のトナカイ食

ユーラシア北方民族はトナカイに依存する食文化を形成しています。ラップ族は雪の少ないツンドラ地帯にトナカイの遊牧技術を確立しました。トナカイの燻製肉は岩塩をまぶして1日ねかせ、ハイマツの煙によって6時間ほどいぶしたものです。煙による殺菌作用が食肉の

腐敗を防ぎ、肉の保存に役立つのです。

イスイットはアザラシ、オットセイ、鯨などの海獣を生食し、ラップ人はトナカイの肉を加熱調理して主食としてきました。天然の冷凍庫内に獲得した獲物を保存し、食事は肉のみ。人間が肉食一辺倒でも生きていける証拠でもあります。

アメリカの食肉大量生産

新大陸に進出したヨーロッパ人は原住民を駆逐して、原野や森林を開拓してとうもろこしなどの穀物を生産し、原住民の食料であったとうもろこしを家畜の飼料としました。1930年代にはアメリカでは余剰穀物を持て余していたのです。この余剰穀物を利用して、20世紀半ばから、「畜産革命」大量肥育法が始まります。

鶏を屋内に密集させ、穀物飼料を飽食させ、短期間で肉を量産しようとするシステム。大規模養鶏、ブロイラー生産はテレビの普及と軌を一にしています。ビタミンD合成の成功と抗生物質の開発により、鶏は太陽と土がなくても育つようになりました。

豚の大量飼育法の普及は、少ない労働力で大量の母豚を管理することを可能にしました。母豚が妊娠すると分娩までストールと呼ばれる檻に収容されますが、ストレスのため繁殖力が低下してしまいます。これを防ぐため、ホルモン剤の投与など、さまざまな対策が試みられています。離乳した子豚は機械で送られる配合飼料を間断なく食べ、急速に成長し、約6か月後に食肉になります。

このような飼育法では生き物としてのストレスや病気が多発することになります。それに対応するための抗生物質などの薬剤、栄養剤の使用が不可欠になります。

フィードロット法による肉牛の大規模生産は、広大な敷地をコンクリートと鉄柵で仕切り、各区画に一定数の牛を収容してとうもろこしを主体とした配合飼料を与えて肥育するもの。産地でと畜、解体まで一貫して行い、冷蔵、冷凍車で消費地に配送するシステムです。

南アメリカの牧畜と肉食

アンデスの高地ではじゃが芋が主生産物であり、炭水化物に偏りすぎないようにたんぱく質を補う意味からリャマやアルパカが家畜として放牧され、食されていました。家畜肉は貴重なたんぱく質源であり、と畜したものはすぐに食べることなく、塩をして天日干したチャルキという干し肉として貯蔵保存して、必要に応じて食されていました。

近年、乾燥した、植生の貧弱な草原地帯では、肉専用種であるヘレフォード種が育てられています。南アメリカのラプラタ川流域の広大なパンパス草原は、世界有数の粗放的な放牧による肉牛生産地帯です。この地域はとうもろこしの主産地でもあり、草原を利用した肉牛飼育とともに、とうもろこしを飼料とした肉牛生産も行われています。アルゼンチンはオーストラリアとともに、牛肉の輸出国です。

肉料理お国ぶり ⑤

アメリカ北東部の ポーク・アンド・ビーンズ



広大な土地を利用した小麦、大豆、とうもろこしなどの量産が進んでいる。その豊富な穀物を飼料として畜産もまた盛んな国である。豊かな農産物と畜産物をじっくり煮込んだ家庭料理である。

作り方(4人分)

- ① 豚肉ばらのブロック250gは4等分に切り、表面全体に粗塩をすり込み3時間ほど、冬なら涼しいところに、夏なら冷蔵庫においておく。
- ② 赤いんげん豆の乾燥したもの100gは一晩水につけてもどし、鍋に水をひたひたに入れ、弱火で豆がやわらかくなるまで煮込み、水けをきっておく。
- ③ 鍋に②のいんげん豆を入れて、粒マスタード大さじ $\frac{1}{2}$ 、はちみつ大さじ4、水500ml、①の塩漬けした豚肉、こしょうを加え、ふたをして40～50分弱火で煮込む。
- ④ 豚肉がやわらかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

肉料理お国ぶり ⑥

ブラジルの シュラスコ

農業、牧畜の盛んなブラジル南部地域を代表するバーベキュー料理。牛などのかたまり肉を火であぶり、焼けたところから食べる野趣あふれる料理。



作り方(4人分)

- ① 牛肉もものブロック600g、鶏手羽なか4本、豚肉ばら骨つき4本はそれぞれこしょうをふり、粗塩をまぶす。
- ② オープンに入る大きさの天板かフライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、牛肉の四方を焼き目がつくほどに焼く。
- ③ ②の牛肉に油大さじ1をかけ、あらかじめ230℃に熱しておいたオープンに入れ、途中、焼き汁をかけながら30分ほど焼く。焼き上がった肉はオープンから取り出し、アルミ箔に包んで約15分ほどおく。肉汁が落ち着いたら2等分に切り、バーベキュー用の串に刺す。
- ④ 豚肉ばらと鶏手羽肉はフライパンに油大さじ1を熱して、弱火で時間をかけて両面を焼き、粗熱が取れたら串に刺す。
- ⑤ モーリョ(ソース)を作る。玉ねぎのみじん切り $\frac{1}{4}$ 個分、トマトとピーマンのみじん切り各1個分、酢大さじ3、サラダ油大さじ1、塩・こしょう各少量を混ぜ合わせてソースポットに入れる。
- ⑥ ③と④の肉を皿に盛り、レタスを添える。牛肉はサービス用のナイフで切り分けるとよい。
- ⑦ 食べるときに、⑤のソースをかける。

食肉から見た食の日本史

出典
筑波常治「日本文化史における食肉」(Health&Meat'90)
佐原真「日本の肉食一過去、現在、未来」(Health&Meat'91)
石毛直道「日本人の食事パターンと食肉」(Health&Meat'91)
深澤利行「食肉摂取の歴史と変遷」MEAT STUDY(福島)講演
宮崎昭「食の昭和史4 食卓を変えた肉食」日本経済評論社
「日本食肉文化史」(財)伊藤記念財団
「日本人と食肉」(財)日本食肉消費総合センター

日本列島における肉食の始まり

日本の考古学の時代区分を見ると、最も古い時代は岩宿時代(旧石器時代)で、今から約20万年前から1万3,000年前のこと。このころ、日本列島に人が住み始めたとされています。

次いで縄文時代(約1万3,000年～1万2,000年前)、弥生時代(約2,400年前)、古墳時代(約1,700年から1,400年前)、そして飛鳥時代、奈良時代と続きます。

食文化の面で注目すべきことは、まず縄文時代に土器が出現したことです。このことは煮炊きが始まったことを物語っています。稲作が始まったことも大きな「事件」で、これは弥生時代のことです。

日本列島で、肉食が始まったのは岩宿時代。この時代の日本は非常に寒くて木の実も満足にとれず、肉への依存度が大きく、魚はあまり食べていなかったようです。遺跡から出土した焼け石に付着しているコレステロールを分析した研究では、岩宿人たちが焼き肉をしていたことが実証されています。

縄文時代になると、土器が出現し、弓矢と犬が登場してきます。いずれも大陸から伝わってきたものですが、弓矢と犬の出現は狩りの方法を大きく変えました。この時代に最もよく食べたのは鹿と猪。秋から冬にかけて、脂がのった時期にたくさんとって食べていたようです。

縄文人の骨に含まれるコラーゲンを分析した研究によれば、本州では肉ももちろん食べていましたが、主なエネルギー源は木の実であったことが明らかにされています。これに対して、北海道の縄文人は鯨やオットセイなどの海の動物に頼っていたようです。

日本人の食生活の特徴である「植物型」は、この縄文時代に基盤ができたわけです。

豚と鶏が出現した弥生時代

日本の水田稲作文化は食べるための家畜を持たなかったのが特徴で、これは世界でも日本とアメリカの先住民だけとされ、稲作が始まった弥生時代には食用の家畜はいなかったとこれまでは考えられていました。しかし最近の研究では、実は豚も鶏もいたことが証明されています。豚は奈良時代にもいたことが文献から明らかにされていますが、平安時代以降になると、文献などからも姿を消し、本格的に豚が食べられるようになるのはさらに遅く、19世紀になってからのことです。

鶏は2,000年前からいたのですが、一般的には、食べる対象とは見られていませんでした。平安、鎌倉、室町時代にも鶏は文献にほとんど登場せず、本格的に食べられ始めたのは江戸時代になってからのことです。

日本で食肉を食べることが広く定着しなかつ

たのは、アジアの中で農業文化の後発国だったため、日本に食用家畜の文化が入りにくかったこと、四方を海に囲まれ、食肉への依存度が低かったこと、天皇による肉食禁止令がたびたび出されたこと、などが考えられます。

仏教思想によって禁じられた肉食

4世紀にはすでに仏教国家が成立していた朝鮮経由で、わが国においても仏教が積極的に導入されました。そして、7世紀に、肉食を禁じる天武天皇の勅語が出されました。

この肉食禁止令により奈良時代以降は日本では肉を食べなくなったというのが、これまでの通説でした。しかし最近になって、実際には盛んに肉を食べていたことが、広島県福山市の草戸千軒遺跡の発掘調査などから明らかにされています。

奈良時代には、鹿と猪をよく食べ、大陸からは遣唐使によって牛乳と油を取り入れていました。唐は漢民族と違って牛乳を取り入れていたために、その帰化人を中心に指導者として、奈良時代から平安時代にかけての100年の間、天皇直営の牧場が積極的に開発されました。当時の乳製品として「酪」「酥」「醍醐」という言葉が文献に見られます。酪がヨーグルト、酥がバター、醍醐がチーズと推定されていますが、実際のところは定かではありません。

「薬食い」として食肉を堪能した貴族や武士

肉食が日本で注目され始めたのは織田信長の時代で、南蛮貿易が始まって西洋人が肉食の生活を持ち込んでからのことです。これもごく短期間のことで、キリスト教の禁止や鎖国政策によって、肉食は定着することはありませんでした。ただし、貴族や武士の支配階級の間では、「薬食い」として、肉食はごくまれに行われていました。この「薬食い」としては、たとえば、彦根藩の牛肉みそ漬けが江戸の将

軍家に献上されていたことが知られています。

武士の間では鷹狩りが盛んで、野鳥や野兎が獲物でした。動物の捕獲は禁忌とされていましたが、鳥に対しては寛容で野鳥の食用は盛んでした。野兎も特別に「薬食い」の対象となっていました。兎を一羽二羽と数えるのは、兎を鳥と見なすことで食用にしていたのでしょう。

元禄や文化文政の時代には、上方や江戸などの都会に町人文化が花開き、食生活も豊かにぜいたくになりました。町人もまた「薬食い」と称して、「ぼたん」「もみじ」「さくら」などの呼び名を用いて肉に親しんでいたようです。

ぼたん 猪の肉の隠語。肉が紅色のため、「ぼたん」と呼ばれていました。「山くじら」の別名もあります。

もみじ 鹿の肉の隠語。『古今集』に詠まれた「紅葉ふみわけ鳴く鹿の」に由来しているとされています。

さくら 馬肉の隠語。肉が桜のようなピンク色をしていることから「さくら」と呼ばれていました。

江戸時代中期から後期には、猪の肉を食べさせる店が「山くじら」の看板を出していました。鯨は当時、海に住む魚の一種と考えられていました。動物をおおっぴらに食べるために、庶民も知恵を絞っていたのです。これらの肉の代表的な食べ方は鍋料理でした。



「山くじら」L.クレボン模写 京都外国語大学付属図書館蔵

このころ、「ももんじ屋」という野獣や野鳥の肉を売ったり食べさせたりする店が麴町に開店しています。「ももんじ」とは、猪、鹿、狸のことで、店主は「肉は体によい、健康によい」といって肉食をすすめたそうです。時代を追うごとに、店はよく繁盛して支店もできました。川柳には「狩場ほどぶっ積んでおく糞町(こうじまち)」「祭りにもけだものをだす糞町」などと詠われています。与謝蕪村の句にも「くすり喰い人に語るな鹿ヶ谷」があります。

また、当時の鎖国下の中で、海外貿易を唯一許された港町、長崎がありました。異国文化に対する興味も高く、食文化についても唐人屋敷や出島で豚や牛が飼われていたと報告があります。天明8年(1788年)に、蘭学者であり、画家でもあった司馬江漢が「西遊日記」に「オランダ此の節出船前に牛を数々殺して、塩にす」と書き記しています。

福沢諭吉がすすめた肉食

幕末、鎖国を打ち破る黒船が到来して開国となり、横浜に外国の領事館、商館、住居が建てられ、外国人向けの牛肉の調達が始まりました。近畿、中国地方の牛が神戸に集められて横浜へ。その牛肉が外国人の間でも話題となるほどのおいしさで、コーベビーフと呼ばれていました。

江戸にも領事館が進出するに従って、近くに牛肉店、西洋料理店もできました。やがて明治初期には、「牛肉は滋養によい」という福沢諭吉の影響もあって、日本人向けに牛鍋を食べさせる店も現れました。牛鍋は、江戸時代後期に人気のあった鴨鍋やぼたん鍋などの調理法を取り入れた鍋物です。

牛肉を食べることは、すなわち文明開化の洗礼を受けることとなり、牛鍋屋は急成長。明治6年ごろの浅草、神田界限だけで74軒、明治10年ごろには東京で558軒にもなったといえます。



豚肉を調理する蘭館の台所(川原慶賀・作)。文政(1818~30)のころを描いたとされる。長崎市立博物館所蔵



文明開化のシンボルの牛鍋をつつきながら、「肉を食わないものは、無教養だ」とおどろかす男。仮名垣魯文「安愚楽鍋」(岩波書店)より。

当初は老廃牛を食べていましたが、明治の初めに肥育された近江牛が京浜地区へ運ばれると、上質の牛肉として好評を博しました。明治の中ごろには牛肉需要に呼応するように、神戸から京浜地区へ海運されていた肥育牛が、東海道線の開通で鉄道輸送に。明治末期には、東北の山形から米沢牛が東京に陸送されています。

肉のハイカラ料理が庶民に普及

日露戦争の折、牛肉の缶詰が兵士の携帯食糧として配給されました。これが牛肉大和煮ですが、兵役を終えてふるさとへ帰ってからその味を懐かしがり、都会だけの牛肉普及を全国レベルに広めることになったといわれます。

明治後半には、牛肉は早くも不足状態になり、高価なものになりつつありました。これをカバーする意味で豚肉が市場に登場して庶民の間に普及し、豚肉の消費が伸びました。都市生活や軍隊駐屯場から出る残飯をえさとして、養豚業が増加しました。

牛鍋は、関東大震災をきっかけに、関西風に卵をつけて食べることが一般的になりました。牛鍋の看板もなくなり、すき焼きに。牛鍋は大衆食堂の牛丼として、名前を変えることとなります。

洋食屋が普及して、カツレツとウスターソースが人気を呼び、家庭料理にも洋食は浸透し

ました。カツレツは明治時代には牛肉が使われていましたが、大正になると豚肉がカツレツに合うことから、ビーフカツレツからポークカツレツ、すなわちとんカツにシフトしていきました。

大正末期には、庶民の夕食にカレーライス、オムレツ、コロッケ、フライなどの洋食が喜ばれるようになりました。コロッケはじゃが芋がほとんどでひき肉少々のものでしたが、食肉が回るようになってひき肉主体のメンチカツも登場。そしてこのころには、大衆的な中国料理店が増え始めて、支那そば(中華そば)のチャーシューとして豚肉の消費が伸びました。



庶民に普及した肉のハイカラ料理は牛鍋、カツレツ、カレーライス、コロッケなど。

食生活の欧米化で急増した肉食

昭和12年に始まった日華事変から昭和20年の終戦までの間は、軍事優先の食料政策のために統制となり、定着し始めていた肉食の習慣も中断。戦争直後の食料難時代を経て、米の生産向上によって豊かになった昭和30年から再び、しかも急速に肉食が一般化していきました。

肉は終戦直後ヤミ市に流れ、高値で取引されていましたが、昭和24年になってやっと食肉が小売店で公然と自由に買えるようになりました。豚の生産が戦前のピークにまで戻ったのは昭和31年のことでした。食肉の消費量においても、戦前を超えたのがこのころです。

昭和31年から始まる神武景気。経済復興から経済成長へ。食生活の欧米化、米、芋の消費減少に対して、食肉、乳、油脂の消費増大が

加速しました。経済的に豊かになった昭和30年代に、明治の肉食解禁後ほぼ1世紀かけて蓄積した食文化が、一斉に開花した感があります。

生産面でも、若齢肥育牛が普及しました。乳用種雄の肥育牛が、食用に転用され、雌牛とともに大衆肉として出回るのです。

豚の生産は多頭飼育化。昭和37年の大暴落をきっかけに、零細経営が脱落して、個人経営でも数百頭、企業経営ともなると数千頭という大規模の多頭養豚経営へ。規模拡大とともに、残飯養豚から濃厚飼料による肥育へと変換しました。養鶏も昭和33年に飼養羽数は戦前のピーク時を超え、同じ時期に肉専用のブロイラーの生産が始まりました。

食肉の大衆化と高級化への分化

こうした大衆化によって、日本人の食肉消費量は急速に増加しました。

昭和40年代後半には食生活の欧米化がピークを迎え、食肉の需要も増加。牛肉が輸入されるようになり、安い輸入牛肉によって日本の畜産は成り立たなくなるのではとさえいわれました。

しかし、昭和50年代から盛んになり始めたグルメ時代に呼応するかのように、国産高級ブランド牛肉が、そのおいしさから人気を博してきました。

血統のよい牛を体重600kg以上に肥育する松阪牛、近江牛、三田牛、米沢牛など、銘柄牛肉が食肉店に並ぶようになりました。手間ひまかけて霜降り肉に仕上げるという、名人芸的な高級和牛の生産です。

豚もそれぞれの産地化が進み、黒豚などの野趣のある肉が消費者の注目を集めています。できるだけ自然に近い状態で飼育するというもので、鶏でも名古屋コーチンなどの地鶏がその代表的なものです。もともと肉に依存しない食生活であった日本では、食肉につい

ても量をたくさん食べることをよしとするよりは、質のよいものを好んで食べる傾向にあります。

長寿と食肉

食生活の欧米化に伴って食肉や牛乳の摂取量が増えて、日本人の栄養状態がよくなったのは周知のこと。これが戦後日本人の平均寿命を伸ばした最大の要因と思われます。昭和25年には男58歳、女61歳であった平均寿命が、昭和45年には男69歳、女75歳となり、現在では人生80年時代を迎えています。肉食を上手に食生活に取り入れている証といえましょう。

健康、長寿を考えると、良質なたんぱく質をしっかりと摂取することが不可欠です。長寿県、沖縄ではたんぱく質源として豚肉をよく食べています。

以前は、赤ちゃんは重湯からおかゆ、白身魚など魚とお米がメインの離乳食で育てられてきましたが、最近では、レバーペーストや乳製品などが盛んに利用されるようになってきました。わが国の食文化は、植物型からバランス栄養型へと変化を遂げました。

また、高齢化社会を迎えた日本では、骨粗鬆症で骨折したり、脳卒中で半身不随になったりして寝たきりになった老人も増加しています。骨を丈夫にしたり、血管を若々しく保つには食肉のたんぱく質は不可欠です。食肉のたんぱく質をいかに賢く食べるかが、これからの健康問題を考えるうえでますます大切なことになります。



戦後、肉を食べて、牛乳を飲んで日本人は長寿世界一になる。長寿県である沖縄では豚肉をよく食べている。

巻末

資料・索引など

牛肉、和牛(黒毛)100gの栄養成分

●1~4検体の平均値。ただし、ヘム鉄のみ別検体(2検体の平均値)を使用。

(可食部100gあたり)

部位	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		亜鉛	銅	レチノール	カロテン	β-カロテン	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	パントテン酸	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール		
	ヘム鉄	全鉄																																	
	kcal kJ			(.....g.....)					(.....mg.....)					(.....μg.....)				(.....mg.....)		(.....μg.....)		mg	(.....g.....)			mg									
かた	246	1,028	62.7	18.7	17.7	0.0	0.9	54.2	287	4.3	21.7	148	0.55	2.84	5.72	0.06	4		4	0	0.20			0.09	0.20	4.30	0.40	1.50	4.1	0.83				67	
かたロース	379	1,585	51.0	14.5	33.7	0.1	0.7	50.1	222	4.3	14.5	112	0.38	2.40	4.53	0.05	9		9	0	0.25			0.07	0.17	3.01	0.26	0.97	5.6	0.56	9.91	13.79	0.87	78	
リブロース	434	1,817	45.8	13.4	40.1	0.0	0.6	44.6	214	3.3		105	0.89	1.95			8		8				0.06	0.12	3.64								81		
サーロイン	368	1,540	51.2	16.2	31.8	0.1	0.7	47.3	249	4.2	16.7	126	0.80	1.74	3.54	0.05	12		12	0	0.20			0.06	0.12	5.01	0.43	0.55	2.8	0.54	5.67	7.99	0.55	72	
ヒレ	224	936	64.8	19.1	15.2	0.1	0.9	49.8	313	4.2	23.5	166	0.87	2.84	4.81	0.10	4		4	0	0.15			0.11	0.23	4.77	0.36	1.60	4.6	1.18	3.21	3.86	0.44	68	
ば	かたばら	313	1,308	56.8	16.6	25.7	0.0	0.8	52.8	281	3.5		144	0.41	2.57		5		5				0.08	0.16	4.78									73	
	ともばら	494	2,067	40.5	11.6	47.3	0.1	0.6	54.4	163	3.8	9.8	90		1.45			12		12				0.05	0.11	2.59									90
も	うちもも	165	692	69.5	21.6	7.9	0.0	1.0	50.8	338	4.0		193	0.66	2.89		0		0				0.10	0.19	6.58										59
	しんたま	223	932	64.8	19.1	15.1	0.0	0.9	50.4	322	3.8		170		2.64			1		1				0.08	0.17	5.07									
そともも	164	686	69.7	21.3	7.8	0.1	1.1	52.7	349	4.3	24.6	192	0.60	2.57	5.82	0.08	2		2	0	0.16			0.10	0.21	5.96	0.53	1.00	5.7	0.95					62
らんぷ	192	803	67.4	20.2	11.3	0.1	1.0	50.6	317	4.1		178	0.55	3.08			2		2				0.11	0.21	5.85										62
ネック	326	1,363	55.7	16.2	27.3	0.0	0.8	53.8	254	4.0		128		2.98			4		4				0.06	0.14	4.10										78
すね	182	763	68.1	20.9	10.0	0.1	0.9	67.3	300	4.4		155		3.03			0		0				0.09	0.20	5.05										67

空欄は実施せず。

牛肉、乳用種去勢100gの栄養成分

●1~8検体の平均値。ただし、ヘム鉄のみ別検体(2検体の平均値)を使用。

(可食部100gあたり)

部位	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		亜鉛	銅	レチノール	カロテン	β-カロテン	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	パントテン酸	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール			
	ヘム鉄	全鉄																																		
	kcal kJ			(.....g.....)					(.....mg.....)					(.....μg.....)				(.....mg.....)		(.....μg.....)		mg	(.....g.....)			mg										
かた	220	920	65.4	18.6	15.0	0.1	0.9	55.6	287	4.4	15.9	146	0.28	2.29	4.55	0.09	7		7		1.60			0.08	0.21	4.25	0.19	2.00	2.0	1.02					64	
かたロース	298	1,245	58.0	17.3	23.8	0.0	0.8	56.1	272	4.7	17.6	144	0.42	2.50	5.11	0.15	16		16		0.53			0.06	0.16	3.90	0.23	0.56	5.0	0.82	8.19	8.87	0.72		75	
リブロース	399	1,671	49.2	13.9	36.2	0.1	0.6	44.6	218	3.9		117	0.43	1.97			32		32				0.05	0.11	3.97										73	
サーロイン	356	1,490	52.4	16.3	30.5	0.0	0.7	47.7	265	6.2	16.4	136	0.32	1.80	3.18	0.19	24		24		1.70			0.06	0.13	4.78	0.32	0.69	3.0	0.34					66	
ヒレ	200	838	67.1	19.3	12.6	0.0	1.0	52.4	309	4.1	22.6	175	0.42	2.73	2.68	0.26	9		9		0.80			0.10	0.23	4.36	0.39	1.30	6.0	0.76					64	
ば	かたばら	243	1,018	63.3	17.9	17.8	0.1	0.9	55.4	284	4.5		154	0.52	2.56		14		14				0.08	0.17	4.99											72
	ともばら	434	1,817	45.2	14.4	39.7	0.0	0.7	57.6	235	4.6	12.5	122		1.58	2.43	0.16	31		31		0.70			0.05	0.12	4.23	0.26	0.70	2.0	0.43					75
も	うちもも	151	632	71.0	21.6	6.3	0.1	1.0	50.7	336	4.1		175	0.54	2.44		4		4				0.08	0.17	5.46											62
	しんたま	176	736	69.0	20.5	9.5	0.0	1.0	49.3	339	4.2		178		2.87			5		5				0.08	0.21	4.96										
そともも	157	658	70.7	20.9	7.3	0.0	1.0	46.8	357	3.8	22.6	193	0.67	2.77	4.20	0.27	5		5		0.40			0.10	0.20	5.64	0.40	1.00	6.0	0.54						60
らんぷ	182	761	68.8	19.7	10.5	0.0	1.0	53.6	323	4.3		179	0.57	3.10			7		7				0.11	0.24	5.19											68
ネック	187	781	68.6	19.4	11.1	0.0	0.9	62.9	297	7.5		153		2.69			7		7				0.07	0.18	4.50											71
すね	166	695	70.1	20.5	8.4	0.0	0.9	68.2	313	4.7		161		2.69			8		8				0.08	0.20	5.10											66

空欄は実施せず。

牛肉、アメリカ産(グレイン肥育*)100gの栄養成分

*グレインフェッドともいう、穀物飼料で育てたもの。

●2検体の平均値。ただし、ヘム鉄のみ別検体(2検体の平均値)を使用。

(可食部100gあたり)

部位	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		亜鉛	銅	レチノール	カロテン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	パントテン酸	飽和脂肪酸	一価飽和脂肪酸	多価飽和脂肪酸	コレステロール	
	kcal	kJ											ヘム鉄	全鉄																				
	(.....g.....)			(.....mg.....)										(.....μg.....)				(.....mg.....)			(.....μg.....)		(mg)	(.....g.....)			(mg)							
かた	213	889	66.0	19.1	14.1	0.0	0.9	63.0	285	5.8	19.2	169	0.53	2.53	4.68	0.07	8		8		0.30		0.10	0.23	4.09					4.59	7.17	0.37	72	
かたロース	260	1,088	62.0	17.3	19.9	0.0	0.8	53.6	251	4.3	16.4	143	0.69	1.73	4.85	0.05	9		9		0.15		0.06	0.16	3.33					5.91	5.13	0.34	74	
リブロース	274	1,146	60.0	18.3	20.9	0.1	0.8	41.0	287	7.0	17.3	154	0.50	1.64	4.45	0.05	14		14		0.35		0.08	0.15	4.66					8.81	8.76	0.71	61	
サーロイン	303	1,268	57.3	17.8	24.2	0.0	0.8	37.9	263	11.1	17.5	153	0.51	1.63	2.72	0.06	21		21		0.00		0.08	0.17	6.09					9.30	10.51	1.20	71	
ヒレ	229	956	64.8	17.9	16.2	0.3	0.9	49.8	302	4.0	19.3	167	0.61	2.39	3.20	0.08	11		11		0.10		0.11	0.24	4.52					6.64	6.60	0.60	72	
ばら	かたばら	351	1,466	54.4	14.0	31.0	0.0	0.7	52.5	213	5.5	13.0	117	0.31	1.63	5.09	0.05	16		16		0.46		0.07	0.14	2.76					11.49	15.12	0.68	73
	ともばら	459	1,918	44.2	11.7	43.5	0.1	0.6	49.3	175	4.2	10.7	93		1.00	2.60	0.04	30		30		0.35		0.05	0.12	3.04					17.50	20.10	0.70	79
もも	うちもも	199	833	67.0	20.0	12.2	0.0	0.9	50.0	317	4.0	21.8	181	0.42	2.17	3.42	0.07	10		10		0.15		0.09	0.19	5.85					4.30	5.65	0.40	66
	しんたま	191	799	68.7	18.4	12.1	0.0	0.9	46.8	303	5.0	19.8	173		1.80	3.94	0.06	7		7		0.10		0.07	0.19	3.43					4.75	5.25	0.40	66
そともも	244	1,019	62.7	19.2	17.3	0.0	0.9	46.0	308	3.9	20.5	178	0.45	1.87	3.25	0.07	15		15		0.20		0.12	0.21	4.77					6.15	8.25	0.50	71	
らんぷ	207	864	66.3	19.7	13.1	0.1	0.9	47.5	302	6.1	21.1	180	0.68	1.99	3.72	0.08	12		12		0.45		0.11	0.22	4.28					5.10	5.65	0.40	68	

空欄は実施せず。

牛肉、オーストラリア産(グレイン肥育*)100gの栄養成分

*グレインフェッドともいう、穀物飼料で育てたもの。

●2検体の平均値。ただし、ヘム鉄のみ別検体(2検体の平均値)を使用。

(可食部100gあたり)

部位	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		亜鉛	銅	レチノール	カロテン	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	パントテン酸	飽和脂肪酸	一価飽和脂肪酸	多価飽和脂肪酸	コレステロール	
	kcal	kJ											ヘム鉄	全鉄																				
	(.....g.....)			(.....mg.....)										(.....μg.....)				(.....mg.....)			(.....μg.....)		(mg)	(.....g.....)			(mg)							
かた	214	895	66.2	18.6	14.4	0.0	0.9	54.1	261	4.7	17.9	161	0.53	1.81	4.11	0.08	6		6		0.55		0.10	0.21	3.28					5.50	6.55	0.36	68	
かたロース	209	874	66.0	19.9	13.4	0.0	0.9	49.2	305	4.5	19.1	166	0.69	2.13	6.07	0.06	16		16		1.05		0.09	0.19	4.14					5.91	5.13	0.34	72	
リブロース	245	1,023	62.1	20.1	16.9	0.1	0.9	40.7	293	4.1	18.8	168	0.50	1.98	4.40	0.08	18		18		0.90		0.09	0.19	4.40					7.15	6.97	0.42	73	
サーロイン	281	1,174	58.7	19.3	21.1	0.1	0.9	39.9	289	4.4	19.1	163	0.51	1.64	3.26	0.05	16		16		0.40		0.08	0.14	5.10					9.25	8.83	0.31	64	
ヒレ	168	701	69.4	21.5	8.2	0.0	1.0	46.3	360	3.6	23.1	200	0.61	2.39	3.20	0.11	8		8		0.60		0.13	0.24	4.98					3.49	2.96	0.32	72	
ばら	かたばら	382	1,598	50.9	14.2	34.3	0.0	0.7	47.0	212	3.7	14.1	128	0.31	1.53	2.78	0.05	26		26		0.60		0.07	0.16	3.50					13.63	15.76	0.74	79
	ともばら	467	1,954	43.2	11.9	44.3	0.1	0.6	48.6	170	3.7	10.8	101		1.38	2.73	0.04	32		32		1.10		0.04	0.13	2.94					16.19	21.69	0.80	96
もも	うちもも	196	818	66.9	20.6	11.6	0.1	1.0	40.3	329	3.8	20.7	185	0.42	2.62	4.48	0.06	9		9		0.70		0.09	0.18	5.24					4.47	5.15	0.23	67
	しんたま	231	967	64.2	18.9	16.1	0.0	0.9	45.1	302	4.0	20.0	175		2.15	4.17	0.08	14		14		0.55		0.08	0.19	3.63					6.59	6.69	0.32	72
そともも	213	889	65.3	20.3	13.5	0.0	1.0	50.3	328	3.9	21.1	185	0.45	2.15	3.81	0.08	10		10		0.60		0.09	0.20	4.43					5.12	6.07	0.32	74	
らんぷ	314	1,314	56.6	16.5	25.9	0.4	0.8	38.2	250	3.3	17.4	154	0.68	2.03	3.27	0.08	20		20		0.90		0.10	0.23	3.25					10.11	11.95	0.51	77	

空欄は実施せず。

牛肉、オーストラリア産(グラス肥育※)100gの栄養成分

※グラスフェッドともいう、
牧草飼料等で育てたもの。

●2検体の平均値。ただし、ヘム鉄のみ別検体(2検体の平均値)を使用。

(可食部100gあたり)

部位	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		亜鉛	銅	レチノール	カロテン	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	パントテン酸	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	
	ヘム鉄	全鉄																															
	kcal	kJ	(g)				(mg)							(μg)				(mg)				(μg)		(mg)	(g)			(mg)					
かた	168	703	69.7	20.5	8.6	0.3	1.0	59.7	328	4.1	21.8	175	0.47	2.61	4.17	0.08	8	8	1.55	0.08	0.19	4.02							3.41	3.43	0.24	58	
かたロース	196	820	66.8	20.7	11.5	0.2	1.0	58.4	316	4.6	20.5	178	0.41	2.48	5.74	0.07	11	11	3.75	0.07	0.21	3.44							4.32	4.86	0.31	72	
リブロース	168	703	70.0	20.3	8.8	0.0	1.0	43.3	344	4.6	20.3	130	0.53	2.66	4.99	0.08	7	7	0.95	0.07	0.19	4.36							3.88	3.06	0.26	65	
サーロイン	269	1,123	60.1	19.1	20.0	0.0	0.9	41.4	293	3.8	18.7	163	0.46	1.79	3.30	0.07	23	23	1.15	0.06	0.13	4.42							8.22	8.32	0.41	59	
ヒレ	144	602	72.4	20.5	6.1	0.0	1.1	47.4	367	3.6	24.6	203	0.43	2.61	2.59	0.13	6	6	1.65	0.12	0.26	3.70							2.63	1.95	0.22	71	
ばら	かたばら	248	1,036	62.9	17.9	18.2	0.1	0.9	65.1	281	5.0	18.2	147	0.26	1.77	2.87	0.08	12	12	2.10	0.07	0.16	4.16							5.98	8.42	0.39	65
	ともばら	320	1,337	56.6	15.8	26.9	0.0	0.8	53.0	256	4.0	19.7	138		1.72	3.77	0.06	22	22	2.70	0.06	0.13	3.24							10.37	12.17	0.52	72
もも	うちもも	170	709	69.1	21.6	8.3	0.1	1.0	58.6	331	3.9	23.0	196	0.50	2.62	3.79	0.09	8	8	1.25	0.09	0.22	3.79							3.22	3.31	0.25	67
	しんたま	232	969	63.9	19.1	16.1	0.0	1.0	45.2	327	3.4	20.1	178		2.60	4.87	0.08	10	10	1.10	0.06	0.19	3.14							5.92	7.15	0.40	67
そともも	213	891	65.6	19.7	13.8	0.0	0.9	48.7	319	3.7	20.7	173	0.29	1.85	2.95	0.07	12	12	1.05	0.10	0.18	3.79							4.58	6.78	0.36	65	
らんぷ	205	858	66.0	20.2	12.7	0.2	1.0	46.3	303	4.0	21.4	189	0.46	2.07	3.83	0.11	12	12	0.40	0.12	0.24	4.87							5.24	5.05	0.33	79	

空欄は実施せず。

豚肉、鶏肉100gの栄養成分

●一般販売豚1~9検体の平均値。プロイラー1検体。ただし、ヘム鉄のみ別検体(2検体の平均値)を使用。

(可食部100gあたり)

部位	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		亜鉛	銅	レチノール	カロテン	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	パントテン酸	コレステロール
	ヘム鉄	全鉄																											
	kcal	kJ	(g)				(mg)							(μg)				(mg)				(μg)		(mg)	(g)			(mg)	
豚肉	かた(うで)	258	1,079	62.2	17.0	19.7	0.1	0.9	52.8	294	5.1	19.1	159	0.90		2.49	0.08	13	13	0.24	0.83	0.22	5.28	0.29	0.50	2.7	1.05	68	
	かたロース	276	1,156	60.7	16.4	22.0	0.0	0.9	53.6	294	4.6	17.1	162	0.17	0.96	2.49	0.07	15	15	0.32	0.82	0.21	4.13	0.26	0.70	2.4	1.33	70	
	ロース	293	1,226	58.2	17.8	23.2	0.1	0.9	46.1	304	4.4	18.0	163	0.14	0.64	1.66	0.05	13	13	0.23	0.81	0.14	7.47	0.32	0.40	1.5	1.01	58	
	ヒレ	132	550	73.2	21.3	4.4	0.0	1.1	52.3	386	5.0	26.2	211	0.21	1.12	2.05	0.10	3	3	0.39	1.35	0.24	6.94	0.55	0.60	1.7	1.35	62	
	ばら	380	1,591	50.9	14.5	33.9	0.0	0.7	53.1	240	3.9	13.9	125	0.15	0.69	1.75	0.05	21	21	0.26	0.70	0.13	4.39	0.23	0.70	1.9	0.87	64	
	もも	210	878	66.1	19.3	13.5	0.1	1.0	53.5	330	5.3	23.3	183	0.18	0.84	2.34	0.08	9	9	0.20	1.00	0.19	6.85	0.46	0.50	1.9	1.01	60	
	そともも	220	920	65.3	18.7	15.0	0.1	1.0	52.6	326	4.3	21.0	188	0.80		1.91	0.05	11	11	0.20	0.82	0.20	6.48						59
鶏肉	手羽	261	1,092	61.7	17.8	19.8	0.0	0.7	65.0	150	9.0	14.0	110	0.70		1.20	0.02	55	55	0.52	0.05	0.08	5.50						100
	むね肉(皮なし)	136	569	71.9	22.8	4.2	0.0	1.1	40.0	330	5.0	31.0	220	0.14	0.50	0.63	0.03	19	19	0.21	0.10	0.07	15.50						60
	もも肉(皮なし)	181	757	69.8	18.3	11.0	0.0	0.9	60.0	290	5.0	25.0	180	0.21	1.00	1.80	0.04	50	50	0.52	0.10	0.19	6.60						85
	ささみ	106	444	74.2	24.1	0.5	0.0	1.2	31.0	410	4.0	29.0	220	0.12	0.50	0.55	0.03	4	4	0.21	0.11	0.10	14.40						60
	かわ(もも肉の)	497	2,079	41.0	10.4	48.2	0.0	0.4	33.0	120	5.0	8.0	75.0	0.80		0.54	0.02	110	110	0.73	0.02	0.05	2.30						95

空欄は実施せず。

牛内臓、豚内臓、鶏内臓100gの栄養成分

●乳用種1~8検体、一般販売豚1~7検体の平均値。ブロイラー1検体。
ただし、ヘム鉄のみ別検体(2検体の平均値)を使用。

(可食部100gあたり)

部位	エネルギー		水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄		亜鉛	銅	マンガン	カロテン	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	コレステロール	
	kcal	kJ											ヘム鉄	全鉄																				μg
			g						mg										μg		mg		g			mg								
牛内臓	ハツ(心臓)	124	519	76.5	17.8	5.3	0.1	1.0	74.7	284	3.7	3.2	205	0.72	4.28	1.6	0.30	3.0		3.0		0.70		0.45	0.87	7.99					0.90	0.79	0.57	117
	レバー(肝臓)	130	544	71.8	19.3	3.7	1.8	1.4	65.3	290	4.5	2.8	340	0.67	5.62	4.0	2.10	2,066.0	46.8	2,062.0		0.68		0.21	2.69	14.21					0.79	0.54	0.62	274
	マメ(腎臓)	95	397	79.9	16.0	3.1	0.6	1.1	200.0	220	10.0	3.1	200	1.11	6.40	1.4	0.28	34.0		34.0		0.80		0.29	1.79	6.10					1.00	0.72	0.41	340
	ミノ(第一胃)	127	529	77.6	16.6	5.5	0.0	0.8	68.0	232	6.8	1.4	93		0.70	3.0	0.05	1.2		1.2		0.40		0.06	0.19	3.27					0.39	0.45	0.07	153
	センマイ(第三胃)	63	264	86.8	11.0	1.8	0.0	0.4	62.0	90	8.6		69		3.93			0.0		0.0				0.06	0.32	1.02								148
	ヒモ(小腸)	147	613	76.7	15.0	7.0	0.0	0.6	42.1	87	9.8	5.6	169		1.73	2.0	0.09	2.6		2.6		0.20		0.07	0.23	2.81					1.40	1.37	0.47	290
	シマチョウ(大腸)	149	622	80.7	12.4	6.6	0.2	0.7	73.3	169	9.1	6.8	106		0.86	1.2	0.03	1.0		1.0		0.20		0.05	0.18	2.44					2.13	3.48	0.21	198
	ハラミ(横隔膜)	344	1,439	56.0	12.5	30.9	0.0	0.6	34.2	185	2.0		111		2.74			9.0		9.0				0.13	0.27	3.51								79
	サガリ(横隔膜)	302	1,264	59.1	14.7	25.5	0.0	0.7	42.4	231	2.6		129		3.35			6.0		6.0				0.15	0.33	2.84								77
	タン(舌)	254	1,063	68.0	16.7	20.0	0.0	0.9	66.8	253	4.3	18.7	142	0.72	2.49	3.1	0.05	7.5		7.5		0.51		0.12	0.31	4.43					6.41	8.83	0.91	108
	カシラニク(頭肉)	259	1,086	60.6	20.1	18.5	0.0	0.8	66.8	239	7.3		146		2.87			5.0		5.0				0.15	0.33	3.10								76
	テール(尾)	357	1,492	53.2	15.1	31.1	0.0	0.7	56.1	196	5.7	29.1	104		2.61	4.0	0.04	10.0		10.0		0.40		0.07	0.18	3.51					7.68	17.25	0.65	76
豚内臓	ハツ(心臓)	119	496	77.3	16.0	5.5	0.0	0.9	79.3	249	6.9	18.6	188	0.33	3.61	551.0	0.36	7.5		7.5		0.41		0.40	0.86	7.24	0.36	2.70	3.8	2.65	1.71	1.48	0.72	119
	レバー(肝臓)	132	550	71.6	21.1	3.6	2.3	1.4	60.5	269	6.9	19.8	350	0.46	24.05	6.2	0.66	23,000.0		23,000.0		0.16		0.28	3.18	17.35	0.63	13.00	220.0	7.20	1.12	0.68	0.94	288
	マメ(腎臓)	106	441	79.7	16.6	4.1	0.0	1.2	140.5	242	8.1	17.2	246	0.60	4.81	2.0	0.44	77.0		77.0		0.20		0.25	1.67	9.03	0.34	12.00	17.0	2.94	1.30	0.86	0.73	350
	ガツ(胃)	133	557	76.9	15.8	6.6	0.4	0.7	67.6	128	12.4	15.7	138		1.46	1.8	0.15	6.0		6.0		0.41		0.11	0.26	2.77	0.07	0.61	3.7	0.76	1.33	1.15	0.25	248
	ヒモ(小腸)	169	707	77.3	13.6	9.2	0.1	0.7	39.2	88	14.5	13.4	156		1.46	1.3	0.11	13.4		13.4		0.12		0.08	0.25	2.58	0.04	0.81	6.4	0.61	0.56	0.27	0.21	262
	ダイチョウ(大腸)	247	1,034	71.0	9.5	18.0	0.0	0.4	14.3	19	26.6	12.1	103		1.66	1.2	0.12	11.8		11.8	0	0.50		0.06	0.11	0.88	0.01	0.95	3.4	0.33	10.31	7.15	1.07	225
	タン(舌)	196	818	68.8	16.3	13.5	0.1	1.1	169.8	247	9.8	16.1	163	0.24	2.16	2.1	0.18	26.5		26.5	0	0.40		0.30	0.44	5.31	0.21	2.30	3.3	1.42	4.92	5.96	1.30	134
	トンソク(足)	264	1,105	60.2	23.6	17.3	0.0	0.6	103.7	47	98.5	4.7	85		0.95	0.7	0.07	12.5		12.5	0	0.15		0.07	0.08	1.02	0.03	0.46	1.9	0.22	4.74	8.91	1.29	100
	コブクロ(子宮)	72	301	83.3	15.7	0.6	0.0	0.7	117.0	131	7.7	14.3	107		1.58	1.5	0.13	7.0		7.0		0.33		0.05	0.12	1.88	0.01	5.90	7.7	0.49				187
鶏内臓	きも(心臓)	225	941	68.3	12.7	18.2	0.0	0.8	95.0	200	5.0	14.0	150	2.81	6.20	1.7	0.11	130.0		130.0		0.80		0.15	0.80	5.10					4.83	7.92	2.92	150
	きも(肝臓)	139	582	73.6	17.1	6.3	1.8	1.2	95.0	270	6.0	19.0	280	1.68	9.40	2.8	0.18	19,000.0		19,000.0		0.60		0.37	1.78	11.30					1.75	1.73	1.17	340
	すなぎも(筋骨)	86	360	80.6	16.9	1.6	0.0	0.9	75.0	270	8.0	15.0	140		2.60	2.6	0.04	17.0		17.0		0.30		0.05	0.22	4.40					0.39	0.37	0.28	210

134ページから141ページの栄養成分データは当センター分析値による。

空欄は実施せず。

牛肉・豚肉・鶏肉の食料需給の年次推移

年度 (西暦)	品目	国内生産量 1,000トン	輸入量 1,000トン	1人あたり供給量				
				1年あたり 数量kg	1日あたり			
					数量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g
昭和9~13年度 (1934~ 1938) ※平均	牛肉	61	13	0.8	2.2	3.2	0.5	0.1
	豚肉	58	0	0.7	1.9	5.3	0.3	0.4
	鶏肉	21	0	0.2	0.6	0.8	0.1	0.0
昭和26年度 (1951)	牛肉	67	0	0.6	1.6	2.3	0.3	0.1
	豚肉	50	0	0.5	1.3	3.6	0.2	0.3
	鶏肉	12	0	0.1	0.3	0.4	0.1	0.0
昭和27年度 (1952)	牛肉	73	0	0.6	1.8	2.6	0.4	0.1
	豚肉	89	0	0.8	2.2	6.1	0.4	0.5
	鶏肉	14	0	0.1	0.4	0.5	0.1	0.0
昭和28年度 (1953)	牛肉	84	0	0.7	2.0	2.9	0.4	0.1
	豚肉	88	0	0.8	2.2	6.1	0.4	0.5
	鶏肉	19	0	0.2	0.5	0.7	0.1	0.0
昭和29年度 (1954)	牛肉	92	1	0.8	2.2	3.2	0.5	0.1
	豚肉	77	0	0.7	1.9	5.3	0.3	0.4
	鶏肉	31	0	0.3	0.8	1.1	0.2	0.0
昭和30年度 (1955)	牛肉	134	1	1.1	3.1	6.5	0.6	0.4
	豚肉	86	—	0.8	2.1	7.3	0.3	0.7
	鶏肉	33	—	0.3	0.8	1.1	0.2	0.0
昭和31年度 (1956)	牛肉	133	5	1.2	3.2	6.7	0.6	0.5
	豚肉	116	—	1.0	2.8	9.7	0.4	0.9
	鶏肉	35	—	0.3	0.8	1.1	0.2	0.0
昭和32年度 (1957)	牛肉	117	23	1.2	3.2	6.7	0.6	0.5
	豚肉	140	—	1.3	3.4	11.8	0.5	1.1
	鶏肉	38	—	0.3	0.8	1.1	0.2	0.0
昭和33年度 (1958)	牛肉	133	3	1.1	3.0	6.3	0.5	0.4
	豚肉	171	—	1.5	4.1	14.2	0.6	1.3
	鶏肉	41	—	0.3	0.9	1.2	0.2	0.0
昭和34年度 (1959)	牛肉	150	3	1.3	3.4	7.1	0.6	0.5
	豚肉	177	1	1.5	4.2	14.5	0.6	1.3
	鶏肉	41	—	0.3	0.9	1.2	0.2	0.0
昭和35年度 (1960)	牛肉	141	6	1.1	3.1	6.4	0.6	0.4
	豚肉	149	6	1.1	3.1	10.8	0.4	1.0
	鶏肉	103	0	0.8	2.3	3.0	0.5	0.1
昭和36年度 (1961)	牛肉	141	6	1.1	3.0	6.3	0.6	0.4
	豚肉	240	1	1.7	4.8	16.6	0.7	1.5
	鶏肉	132	0	1.0	2.9	3.8	0.6	0.1

—はデータなし。

年度 (西暦)	品目	国内生産量 1,000トン	輸入量 1,000トン	1人あたり供給量				
				1年あたり 数量kg	1日あたり			
					数量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g
昭和37年度 (1962)	牛肉	153	4	1.2	3.2	6.7	0.6	0.5
	豚肉	322	0	2.3	6.4	22.0	0.9	2.0
	鶏肉	155	0	1.2	3.4	4.4	0.7	0.1
昭和38年度 (1963)	牛肉	198	5	1.5	4.1	8.5	0.7	0.6
	豚肉	271	8	2.0	5.4	18.8	0.8	1.7
	鶏肉	178	5	1.4	3.9	5.1	0.9	0.2
昭和39年度 (1964)	牛肉	229	6	1.7	4.7	9.8	0.9	0.7
	豚肉	314	2	2.2	6.1	21.2	0.9	1.9
	鶏肉	222	4	1.7	4.8	6.2	1.1	0.2
昭和40年度 (1965)	牛肉	196	11	1.5	4.1	10.6	0.7	0.8
	豚肉	431	0	3.0	8.2	21.4	1.4	1.6
	鶏肉	238	8	1.9	5.2	9.2	1.0	0.5
昭和41年度 (1966)	牛肉	153	14	1.2	3.3	8.5	0.6	0.6
	豚肉	603	0	4.0	10.8	28.4	1.9	2.2
	鶏肉	270	7	2.1	5.8	10.2	1.1	0.6
昭和42年度 (1967)	牛肉	160	20	1.3	3.5	8.9	0.6	0.7
	豚肉	597	0	4.3	11.6	30.6	2.0	2.3
	鶏肉	302	10	2.4	6.4	11.4	1.3	0.6
昭和43年度 (1968)	牛肉	188	19	1.4	3.9	9.9	0.7	0.7
	豚肉	582	18	4.1	11.3	29.9	1.9	2.3
	鶏肉	336	18	2.6	7.2	12.8	1.4	0.7
昭和44年度 (1969)	牛肉	250	23	1.9	5.2	13.0	0.9	1.0
	豚肉	609	36	4.3	11.8	31.2	2.0	2.4
	鶏肉	423	20	3.3	9.0	15.8	1.8	0.9
昭和45年度 (1970)	牛肉	282	33	2.1	5.9	14.8	1.1	1.1
	豚肉	779	17	5.3	14.4	38.2	2.5	2.9
	鶏肉	496	12	3.7	10.1	17.8	2.0	1.0
昭和46年度 (1971)	牛肉	302	62	2.4	6.7	17.0	1.2	1.2
	豚肉	849	29	5.7	15.6	41.5	2.7	3.2
	鶏肉	564	30	4.3	11.6	20.4	2.3	1.1
昭和47年度 (1972)	牛肉	310	77	2.5	7.0	17.6	1.3	1.3
	豚肉	917	90	6.4	17.6	46.6	3.0	3.6
	鶏肉	640	29	4.7	12.8	22.6	2.5	1.3
昭和48年度 (1973)	牛肉	236	170	2.4	6.7	17.0	1.2	1.2
	豚肉	1,012	128	7.2	19.6	52.2	3.4	4.0
	鶏肉	700	26	5.0	13.7	24.2	2.7	1.4

牛肉・豚肉・鶏肉の食料需給の年次推移

年度 (西暦)	品目	国内生産量 1,000トン	輸入量 1,000トン	1人あたり供給量				
				1年あたり 数量kg	1日あたり			
					数量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g
昭和49年度 (1974)	牛肉	354	40	2.6	7.0	17.2	1.3	1.2
	豚肉	1,095	71	7.2	19.8	52.7	3.4	4.1
	鶏肉	730	21	5.1	14.0	24.6	2.7	1.4
昭和50年度 (1975)	牛肉	335	91	2.5	7.0	17.1	1.3	1.2
	豚肉	1,023	208	7.3	19.9	53.0	3.4	4.1
	鶏肉	759	28	5.3	14.4	25.4	2.8	1.4
昭和51年度 (1976)	牛肉	309	134	2.7	7.5	18.9	1.4	1.4
	豚肉	1,096	187	7.7	21.1	56.1	3.6	4.3
	鶏肉	838	40	5.8	16.0	28.2	3.1	1.6
昭和52年度 (1977)	牛肉	371	132	3.0	8.2	20.5	1.5	1.5
	豚肉	1,189	161	8.3	22.6	60.1	3.9	4.6
	鶏肉	944	48	6.5	17.8	31.2	3.5	1.8
昭和53年度 (1978)	牛肉	406	146	3.3	9.1	22.7	1.6	1.7
	豚肉	1,324	155	8.8	24.0	63.8	4.1	4.9
	鶏肉	1,022	66	7.1	19.5	34.1	3.8	1.9
昭和54年度 (1979)	牛肉	400	189	3.4	9.3	23.2	1.7	1.7
	豚肉	1,465	176	9.6	26.2	69.8	4.5	5.4
	鶏肉	1,095	69	7.6	20.7	36.2	4.0	2.0
昭和55年度 (1980)	牛肉	431	172	3.5	9.6	23.7	1.8	1.7
	豚肉	1,430	207	9.6	26.4	70.3	4.5	5.4
	鶏肉	1,120	80	7.7	21.1	36.9	4.1	2.1
昭和56年度 (1981)	牛肉	476	172	3.7	10.1	24.8	1.8	1.8
	豚肉	1,409	232	9.6	26.2	69.6	4.5	5.4
	鶏肉	1,140	104	7.9	21.7	38.0	4.2	2.1
昭和57年度 (1982)	牛肉	483	198	3.9	10.8	26.5	2.0	1.9
	豚肉	1,427	199	9.5	26.1	69.4	4.5	5.3
	鶏肉	1,200	107	8.3	22.7	39.7	4.4	2.2
昭和58年度 (1983)	牛肉	505	208	4.2	11.4	28.2	2.1	2.1
	豚肉	1,430	271	9.6	26.3	70.8	4.4	5.5
	鶏肉	1,257	100	8.6	23.5	41.0	4.6	2.3
昭和59年度 (1984)	牛肉	539	213	4.3	11.8	29.3	2.1	2.1
	豚肉	1,433	262	9.7	26.5	71.3	4.5	5.5
	鶏肉	1,325	112	8.9	24.5	42.8	4.8	2.4
昭和60年度 (1985)	牛肉	556	225	3.9	10.8	32.5	1.8	2.7
	豚肉	1,559	272	9.3	25.3	57.9	4.6	4.1
	鶏肉	1,354	115	8.4	23.1	37.6	4.5	2.0

年度 (西暦)	品目	国内生産量 1,000トン	輸入量 1,000トン	1人あたり供給量				
				1年あたり 数量kg	1日あたり			
					数量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g
昭和61年度 (1986)	牛肉	563	268	4.2	11.4	34.1	1.9	2.8
	豚肉	1,558	292	9.6	26.3	60.0	4.8	4.2
	鶏肉	1,398	187	9.0	24.7	40.2	4.8	2.1
昭和62年度 (1987)	牛肉	568	319	4.5	12.3	36.6	2.0	3.0
	豚肉	1,592	415	10.1	27.5	62.8	5.0	4.4
	鶏肉	1,437	217	9.3	25.5	41.5	4.9	2.2
昭和63年度 (1988)	牛肉	569	408	4.9	13.4	39.3	2.2	3.2
	豚肉	1,577	484	10.3	28.1	64.2	5.1	4.5
	鶏肉	1,436	272	9.6	26.3	42.8	5.1	2.3
平成元年度 (1989)	牛肉	539	520	5.0	13.7	39.6	2.3	3.2
	豚肉	1,597	523	10.4	28.4	64.8	5.1	4.6
	鶏肉	1,417	296	9.6	26.3	42.7	5.1	2.3
平成2年度 (1990)	牛肉	555	549	5.5	15.0	43.0	2.5	3.4
	豚肉	1,536	488	10.3	28.3	64.6	5.1	4.6
	鶏肉	1,380	297	9.4	25.9	42.1	5.0	2.3
平成3年度 (1991)	牛肉	581	467	5.6	15.3	44.0	2.6	3.5
	豚肉	1,466	631	10.4	28.3	64.6	5.1	4.6
	鶏肉	1,358	392	9.6	26.2	42.7	5.1	2.3
平成4年度 (1992)	牛肉	596	605	6.0	16.5	47.4	2.8	3.8
	豚肉	1,432	667	10.4	28.4	64.9	5.1	4.6
	鶏肉	1,365	398	9.8	26.7	43.5	5.2	2.3
平成5年度 (1993)	牛肉	595	810	6.7	18.3	52.3	3.1	4.1
	豚肉	1,438	650	10.3	28.2	64.3	5.1	4.6
	鶏肉	1,318	390	9.5	26.1	42.4	5.0	2.3
平成6年度 (1994)	牛肉	605	834	7.2	19.6	55.5	3.3	4.4
	豚肉	1,377	724	10.4	28.4	64.8	5.1	4.6
	鶏肉	1,256	516	9.8	26.8	43.6	5.2	2.3
平成7年度 (1995)	牛肉	590	941	7.5	20.5	57.5	3.5	4.5
	豚肉	1,299	772	10.3	28.1	64.2	5.1	4.5
	鶏肉	1,252	581	10.1	27.6	44.9	5.3	2.4
平成8年度 (1996)	牛肉	547	873	6.9	19.0	53.3	3.2	4.2
	豚肉	1,264	964	10.5	28.7	65.4	5.2	4.6
	鶏肉	1,236	634	10.3	28.1	45.7	5.4	2.4
平成9年度 (1997)	牛肉	529	941	7.2	19.7	55.0	3.7	4.3
	豚肉	1,288	754	10.2	27.9	63.7	5.1	4.5
	鶏肉	1,234	568	10.1	27.5	44.8	5.3	2.4

牛肉・豚肉・鶏肉の食料需給の年次推移

年度 (西暦)	品目	国内生産量 1,000トン	輸入量 1,000トン	1人あたり供給量				
				1年あたり 数量kg	1日あたり			
					数量g	熱量kcal	たんぱく質g	脂質g
平成10年度 (1998)	牛肉	531	974	7.3	20.1	55.8	3.4	4.4
	豚肉	1,292	803	10.4	28.6	65.3	5.2	4.6
	鶏肉	1,216	591	9.9	27.2	44.2	5.2	2.4
平成11年度 (1999)	牛肉	545	975	7.3	20.1	55.7	3.4	4.4
	豚肉	1,275	963	10.7	29.1	66.5	5.3	4.7
	鶏肉	1,213	651	10.2	27.8	45.3	5.4	2.4
平成12年度 (2000)	牛肉	520	1,055	7.6	20.7	57.3	3.5	4.5
	豚肉	1,255	952	10.6	29.1	66.5	5.3	4.7
	鶏肉	1,195	686	10.2	28.0	45.6	5.4	2.4
平成13年度 (2001)	牛肉	470	868	6.3	17.3	47.7	3.0	3.7
	豚肉	1,231	1,034	10.8	29.7	67.8	5.4	4.8
	鶏肉	1,216	702	10.4	28.4	46.2	5.5	2.5
平成14年度 (2002)	牛肉	520	763	6.4	17.5	48.6	3.0	3.8
	豚肉	1,246	1,101	11.4	31.2	71.2	5.6	5.0
	鶏肉	1,229	662	10.4	28.4	46.2	5.5	2.5
平成15年度 (2003)	牛肉	505	743	6.2	17.0	47.4	2.9	3.7
	豚肉	1,274	1,145	11.6	31.8	72.6	5.8	5.1
	鶏肉	1,239	585	10.1	27.5	44.8	5.3	2.4

資料/農林水産省「食料需給表」より

あ行

合鴨13
 合いびき肉(合挽肉)32・103
 赤物67
 アキレス(アキレス腱)62
 アクすくい網じゃくし100
 アク取りシート100
 アクをすくう113
 厚い肉の下ごしらえ111
 厚みを半分にする101
 圧力鍋99
 アパディーン・アンガス6
 あひる13
 油ならし110
 油のきり方112
 油の適温112
 油の量112
 油を使い分ける110
 アフリカの狩猟と牧畜123
 網脂(あみあぶら)23・65・118
 アミノカルボニル反応95・107
 アミノ酸78
 網焼き108
 アメリカの食肉大量生産126
 アルブミン74
 合わせ調味料109
 アンセリン92
 安全管理のシステム39
 EPA(エイコサペンタエン酸)83
 異常プリオンたんぱく47
 いため方110
 イタリアンパセリ119
 一価不飽和脂肪酸83
 遺伝子組み換え技術17
 イノシン酸94・95
 猪豚10
 インテグレーション20・24・25
 インテグレーション流通25
 インテグレーター20・25
 インドの牛肉食タブー124
 ウェルダン107
 烏骨鶏13
 牛海綿状脳症46

牛海綿状脳症対策特別措置法45
 牛の歴史4
 牛白血病44
 うずら(鶉)13
 うちもも58・60
 うつ病76・91
 うま味94
 衛生管理に関する法令44
 エージドビーフ35
 エージング70
 ADHD77
 ATP70・92
 SMP比83
 SPF豚10
 枝肉18
 枝肉取引18
 枝肉取引規格19
 HACCP42
 NK細胞80
 エネルギー代謝86
 おいしさの要素94
 オイルソース117
 O157(腸管出血性大腸菌感染症)52
 OIE48
 オープンシート108
 オープンによる煮込み114
 オープン焼き108
 落としぶた114
 オリーブ油118
 オレイン酸83
 温度計100

カ行

カービングナイフ&フォーク100
 海外における肥育方法35
 外国種6
 解体後の検査43
 解体品の主な種類25
 解体前の検査43
 解凍のコツ98
 家きんコレラ44
 核移植15
 格付18
 加工年月日97

カシラニク(頭肉)64
 かしわ67
 かた58・59・60・63
 かたばら58・60
 かたロース58・59・60・63
 家畜伝染病(法定伝染病)44
 家畜伝染病予防法44
 ガツ(胃)59・64・105
 褐毛和種5
 カツレツ131
 かのご肉67
 から揚げ111
 カリウム89
 火力の調節112
 カルニチン91
 カルノシン92
 カルビ67
 かわ59・66
 皮から焼く108
 がん76
 監視伝染病の種類44
 感染型食中毒52
 観音開き101
 含硫アミノ酸75
 ギアラ(第四胃)58・61
 危険部位48
 黄豚69
 基本のソース117
 基本味(五原味)94
 きめ68
 きも(肝臓)59・66・105
 きも(心臓)59・66・105
 QOL74
 球状たんぱく質79
 牛脂118
 牛内臓の下ごしらえのコツ104
 牛内臓の北米名58
 牛鍋130
 牛肉・牛内臓の部位別特徴60
 牛肉と牛内臓の部位58
 牛肉、乳製品の安全性48
 牛肉の関西名58
 牛肉のトレーサビリティシステム40

牛肉のトレーサビリティシステム
 制定の経緯40
 牛肉のトレーサビリティシステム
 の流れ40
 牛肉の輸入状況34
 牛肉の輸入名58
 牛ひき肉103
 金華豚10
 筋線維69
 菓食129
 グラスフェッド35
 グリコーゲン86
 グリセロール82
 グルタミン酸94
 グレインフェッド35
 グレービーソース117
 クロイツフェルトヤコブ病47
 クローブ119
 クローン技術14
 クローン牛の安全性16
 クローン牛の表示29
 黒毛和種4
 黒豚の表示29
 景品表示法27
 結核病44・52
 結合組織69
 ケラチン79
 健康寿命74
 健康日本2174
 原産地表示31
 ケンネ脂118
 交雑種6・9
 抗酸化作用86
 公正競争規約26
 合成抗菌剤55
 公正取引協議会（公取協）27
 抗生物質55
 構造脂質82
 口蹄疫44・49
 高病原性鳥インフルエンザ44・49
 コーチン11
 コーネ67
 コールドチェーン53
 こく94

国産牛肉・豚肉の流通経路20
 国産食肉と輸入食肉の割合34
 国産食肉の検査43
 国産食肉の生産量18
 「国産」の表示31
 五原味94
 こしょう119
 骨格筋70
 骨密度77
 コブクロ(子宮)59・62・64
 コラーゲン79・114
 コレステロール76・82・83
 コレラ53
 衣揚げ111

さ 行

サーロイン58・60
 在来種12
 サガリ（横隔膜）58・61・65
 さくら129
 ささみ59・66
 さし7
 サフラン119
 サラダ油118
 サルモネラ症44・51
 三圃式農法122
 残留農薬56
 CJD47
 シェリー酒120
 塩、こしょうをする103
 脂質82
 脂質、コレステロールの
 部位別含有量（グラフ）84
 事前包装31
 下味109・111
 七面鳥13
 地鶏12
 地鶏の表示29
 シノワ100
 脂肪68・69・82
 脂肪交雑19・68
 脂肪酸77
 脂肪酸の消化と吸収82
 シマチョウ（大腸）58・61・104

JAS法26
 JAS法改正による表示違反に
 対するペナルティの強化28
 シャトーブリアン67
 シャモ12
 シャロレー6
 雌雄判別技術17
 熟成（エージング）70
 受精卵移植14
 受精卵クローン技術15
 循環脂質82
 紹興酒120
 脂溶性ビタミン85
 消費期限97
 消費期限の表示30
 賞味期限97
 ショートホーン6
 食鶏小売規格25
 食鶏取引規格25
 食生活指針74
 食生活の欧米化131
 食中毒52
 食鳥検査44
 食鳥処理の事業の規制及び
 食鳥検査に関する法律45
 食肉公正競争規約26
 食肉小売品質基準20
 食肉の色の見分け方68
 食肉の大衆化と高級化132
 食肉の表示の関連法規26
 食品衛生検査45
 食品衛生法45
 食品内毒素型食中毒52
 食品の温度管理53
 食品の安全確保に向けた
 新たな取り組み38
 食品媒介感染症52
 飼料安全法54
 汁け（ドリップ）をふく102
 白物67
 心筋梗塞75
 真空調理器99
 神経伝達物質91
 心疾患73

心臓病75
 しんたま58・60
 シンメンタール6
 素揚げ111
 スイートバジル119
 水分活性53
 水溶性ビタミン85
 ズーノーシス51
 スカート67
 筋切り102
 すじ肉67
 筋を抜く102
 スターリンクコーン54
 ステアリン酸83
 スターキーの焼き方106・107
 ストレス69・76・80・91
 すなごも（筋肉）59・66・105
 すね58・61
 スパイス119
 スピードカッター99
 スペアリブ63・125
 整形108
 成型肉の表示29
 生産情報公表牛肉JAS規格27
 生産情報公表JASマーク27
 生産農場における安全性確保43
 清酒120
 生食用食肉の衛生基準30
 生鮮食品品質表示基準28
 生体検査43
 生体取引（国産牛肉・豚肉）18
 生体取引（鶏肉・鶏内臓）24
 生体内毒素型食中毒52
 生体防御機構80
 精肉18・20
 精肉流通20
 セージ119
 世界各地の食肉調理法96
 赤色筋68
 赤痢53
 セロトニン76・91
 線維状たんぱく質79
 センマイ（第三胃）58・61・104
 酥129

そき肉67
 そぎ切り101
 そともも58・59・60・63
 そり返りを防ぐ111

た 行

ターメリック119
 醍醐129
 体細胞クローン技術16
 ダイチョウ（大腸）59・64
 耐熱性容器115
 タイマー100
 タイム119
 大ヨークシャー8
 タウリン75・92
 多価不飽和脂肪酸83
 たこ糸100・102
 タチギモ（脾臓）65
 WTO36
 タレに漬ける106
 タン（舌）58・59・61・64・104
 炭疽44・51
 たんぱく質の消化と吸収79
 たんぱく質の働き79
 たんぱく質の
 部位別含有量（グラフ）81
 タンプリング処理32
 芝麻醬117
 畜産副生物21
 畜産副生物の種類21
 畜産副生物の流通22
 チチカブ（乳房）62・65
 チャービル119
 チャップ67
 中華衣111
 中華スープ116
 中近東の肉食と宗教観124
 中性脂肪82・83
 中ヨークシャー8
 チューリップ67
 腸管出血性大腸菌感染症（O157）52
 長鎖脂肪酸92
 長寿と食肉132
 腸チフス53

調理バサミ100
 調理用スポイト100
 貯蔵脂質82
 チョンロン（蒸籠）115
 チラシの表示31
 チロシン77・78
 つや68・69
 DHA（ドコサヘキサエン酸）83
 DNA解析技術17
 DFD肉70
 テール（尾）58・62・65・104
 適正表示の店33
 テクチャー94・95
 鉄欠乏性貧血89
 テッポウ（直腸）62・65
 手羽59・66
 デュロック9
 テンダライザー100
 テンダライズ処理32
 天然記念物指定の鶏12
 天ぷら油118
 天ぷら衣111
 甜麵醬117
 TOKYO X（トウキョウ・エックス）9・10
 豆板醬117
 動物検査45
 動物用医薬品54
 動物用医薬品等取締規則55
 動物用医薬品などの残留基準55
 動物用医薬品の
 使用の規制に関する省令55
 ドーバミン76
 トキソプラズマ症（病）44・51
 特定料理提供業者での表示41
 と畜検査43
 と畜場法45
 都道府県名等の表示31
 届出伝染病44
 ドナー細胞15
 ドミグラスソース117
 ともばら58・60
 ドラムスティック67
 鳥インフルエンザ35・45・49
 鶏がらスープ116

ドリップ(汁け)98・102
 鶏内臓の下ごしらえのコツ105
 鶏内臓の北米名59
 鶏肉と鶏内臓の部位59
 鶏肉・鶏内臓の部位別特徴66
 鶏肉・鶏内臓の流通経路24
 鶏肉の輸入状況34
 鶏白血病45
 鶏ひき肉103
 トリプトファン77・78・91
 鶏マイコプラズマ病45
 トレーサビリティ(traceability)39
 トレーサビリティ
 (追跡可能性)の意義39
 トレサビ法(牛肉トレーサビリティ法)27
 豚骨スープ116
 豚コレラ44
 豚丹毒45
 トンソク(足)59・64・105
 トントロ67

な 行

内部温度53・107
 名古屋コーチン12
 ナツメグ119
 ナトリウム89
 鍋式蒸し器115
 煮きり120
 肉骨粉54
 肉質等級19
 肉食禁止令129
 肉食の始まり128
 肉専用和種4
 肉たたき100
 肉の揚げ物の種類111
 肉の裏表107
 肉の中心温度108
 肉の変色97
 肉の焼き具合107
 肉用牛の肥育7
 肉用鶏の品種11
 煮汁の量113
 煮つめ加減114
 日本型食生活73

日本短角種5
 ニューカッスル病35・44
 乳用種5
 鶏の歴史11
 ネット58・61
 農林物資の規格化及び品質表示の
 適正化に関する法律(JAS法)26
 ノドシビレ(胸腺)62
 ノドスジ(食道)62・65
 ノロウイルス52

は 行

パークシャー8
 ハーブ119
 ハイカラ料理131
 背根神経節49
 白色筋68
 白色コーニッシュ11
 白色プリマスロック11
 ハザード42
 ハザードアナリシス42
 HACCP(ハセップ)42
 ハター118
 ハチノス(第二胃)58・61
 ハツ(心臓)58・59・61・64・105
 ハツモト(下行大動脈)62
 パブリカ119
 ばら58・59・60・63
 ハラ脂(腎、胃、腸周囲脂肪)62
 ハラアブラ(腎、胃、腸周囲脂肪)65
 バラエティミート22
 パラチフス53
 ハラミ(横隔膜)58・61・65
 パン粉揚げ111
 ハンブシャー9
 BSE(牛海綿状脳症)46
 BSEの検査方法49
 BSE発生状況(世界の)46
 PSE肉70
 PFC熱量比率73
 BMI72
 ビーフコンソメスープ116
 火加減110・113・115
 東アジアの肉食事始め125

ひき肉の使い分け方103
 ひき肉の表示32
 ひき肉を練る103
 ビタミン85
 ビタミンの部位別含有量(グラフ)87
 必須アミノ酸78
 一口大に切る101
 人と動物の共通感染症51
 比内地鶏12
 火の通りやすい切り方109
 非ヘム鉄89
 ヒモ(小腸)58・59・61・64・104
 微量元素88
 ヒレ58・59・60・63
 品質保持期限97
 ファンシーミート22
 フィードロット35・36・127
 部位の名称・位置58・59
 ブイヨン116
 フェガラミ(気管)62・65
 フェニルアラニン78
 副生物の部位23
 豚と鶏の出現128
 豚、鶏への感染(BSE)48
 豚内臓の下ごしらえのコツ105
 豚内臓の北米名59
 豚肉と豚内臓の部位59
 豚肉の輸入状況34
 豚肉・豚内臓の部位別特徴63
 豚の肥育10
 豚の品種8
 豚の歴史8
 豚ひき肉103
 不当表示の禁止33
 歩留まり等級19
 部分肉19
 部分肉取引規格19
 不飽和脂肪酸83
 フライ衣111
 フライパンの種類106
 フライパン焼き106
 フライヤー112
 ブランデー120
 フランベ120

プリオン47
 フルーツソース117
 ブルセラ病44・51
 ブレンズ(脳)65
 プロイラーの生産13
 プロイラーの流通24
 フワ(肺臓)62・65
 平均寿命72
 ベーコン・ハム・ソーセージの表示32
 β-カロチン86
 ヘット118
 ペプシン79
 ペプチド79
 ヘム鉄89・90
 ヘレフォード6
 飽和脂肪酸83
 ポーションカット32
 保水力・保水性70
 ポストハーベスト56
 細切りにする101
 ぼたん129
 北方民族のトナカイ食126
 ホホニク(頬肉)58・62
 ホルスタイン5
 ホルモン剤55
 ほろほろ鳥13
 ホワイトソース117

ま 行

マジョラム119
 マディラ酒120
 マメ(腎臓)58・59・61・64・105
 マリネ103
 マレーグレイ6
 ミートサーモーター(中心温度計)100
 ミオグロビン68
 味覚障害89
 ミキシング32
 水溶きかたくり粉109
 ミセル82
 ミディアム107
 ミディアム・レア107
 ミトコンドリア92
 南アメリカの牧畜と肉食127

ミネラル88
 ミネラルの
 部位別含有量(グラフ)90
 ミネラルバランス89
 ミノ(第一胃)58・61・104
 ミミ(耳)65
 ミント119
 無角和種5
 蒸し布115
 蒸し物の味つけ115
 蒸し焼き107
 無水鍋99
 むね肉59・66
 銘柄牛7
 銘柄食肉の表示28・31
 銘柄鶏12
 銘柄豚9
 梅山豚10
 メチオニン78・92
 免疫力77
 モウチョウ(盲腸)62・65
 モニタリング検査44
 もみじ129
 もも58・59・60・63
 もも肉59・66
 ももんじ屋130

や 行

焼き具合を確かめる107
 焼き縮みを防ぐ106
 焼き肉の歴史126
 山くじら129
 融点95
 輸入形態35
 輸入食肉の検査45
 輸入食肉のチルドと
 フロージンの割合35
 輸入肉の表示36
 洋風スープ116
 ヨーネ病44
 ヨーロッパの肉食思想122

ら 行

ラード118

ライトサックス11
 老酒120
 酪129
 ランドレース9
 らんぶ58・60
 卵分割技術14
 リードヴォー(リード・ヴォー)67
 リスク管理38
 リスクコミュニケーション38
 リスク分析38
 リスク評価38
 リプロース58・60
 レア107
 冷蔵庫内温度97
 冷蔵庫の衛生管理98
 冷蔵保存期間97
 冷蔵保存のコツ97
 冷凍肉の表示32
 冷凍保存のコツ98
 レッグ67
 レバー(肝臓)58・59・61・64・105
 レモンバターソース117
 ロース59・63
 ローズマリー119
 ローリエ119
 六畜・六獣・六禽125

わ 行

ワイン120
 「和牛」の表示28
 和風だしスープ116