

元気家族のパワーの源

牛肉をとことん おいしく食べる!



Part **1**

ササッとつくれてひと味違う
ごちそうレシピ編

財団法人 日本食肉消費総合センター



網焼きならではの香ばしさが食欲を刺激

カルビのみそ漬け焼き

材料（4人分）

牛ばら焼き肉用	400g
みそ	100g
みりん	大さじ2
しし唐	12本
A [だし	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 みそにみりんを加えてのばす。
- 2 肉に1を塗り、30分おく。
- 3 しし唐は、十分に熱した焼き網にのせて焼き、**A**に浸し、下味をつける。
- 4 **2**の表面のみそをぬぐい、十分に熱した焼き網にのせて両面を焼く。
- 5 器に**4**の肉を盛り、**3**のしし唐を添える。



Point

- みそとみりんを混ぜ合わせ、肉の表面に塗ります。
- みそを軽く除いてから焼き網にのせ、両面を焼きます。

チーズの濃厚な味わいがアクセント

牛肉のチーズ焼き

材料 (4人分)

牛リブロース切り身… 4枚(600g)
 塩…………… 小さじ½
 こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 小さじ2
 チーズ(グリュイエール)……100g
 かぶ…………… 6個
 にんじん…………… 5cm長さ
 塩・こしょう…………… 各少々

Memo

ブルーチーズにするなどチーズの種類を変えると、いろいろな味が楽しめます。

作り方

- 1 肉は塩、こしょうで下味をする。フライパンに油を熱し、肉を入れ、強火で30秒、中火で1分焼く。裏返して同様に焼く。
- 2 1にチーズをのせ、ふたをしてチーズを溶かす。
- 3 かぶとにんじんは食べやすい大きさに切り、塩少々を加えた湯でやわらかくゆで、軽く塩、こしょうをする。
- 4 器に2、3を盛りつける。

Point

- 肉は表になるほうから先に焼きます。
- チーズをのせたら、ふたをして1～2分焼きます。





やわらか牛肉とレタスの歯ざわりが絶妙

牛肉とレタスのオイスターソース炒め

材料（4人分）

牛かたロース薄切り	……	400g
酒	……	大さじ1
下味	〔	しょうゆ …… 大さじ1
かたくり粉		…… 大さじ1
サラダ油	……	大さじ1
レタス	……	1個
長ねぎ	……	¼本
サラダ油	……	大さじ1
A 酒	……	大さじ2
〔 オイスターソース	……	大さじ2

作り方

- 1 肉は3～4cm長さに切り、下味をつける。味がなじんだら、サラダ油を加えてほぐす。
- 2 レタスは大きめにちぎる。長ねぎはみじん切りにする。
- 3 Aの調味料を合わせておく。
- 4 中華鍋にサラダ油を熱し、1の肉を入れてほぐしながら炒める。途中、2の長ねぎを加え、香りよく炒める。肉に火が通ったら、3の調味料を全体にかからめる。
- 5 レタスを加え、さっと炒め合わせてできあがり。

Point

- 下味をつけた牛肉にサラダ油をまぶし、よくほぐしておく、炒めやすくなります。

さっとつくれて深い味わいに

牛肉とまいたけの炒めもの

材料 (4人分)

牛もも肉薄切り	250g
A	おろしにんにく …… 1かけ分
	酒・酢・砂糖・ごま油 …………… 各大さじ1
	かたくり粉 …… 小さじ2
まいたけ	100g
ぎんなん	8個
サラダ油	大さじ2
B	オイスターソース …… 大さじ2
	しょうゆ …… 大さじ1½
	酒 …… 大さじ1
	豆板醤(トウバンジャン) …………… 小さじ1

作り方

- 1 肉は食べやすい長さに切り、Aをからめて下味をつける。
- 2 まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- 3 ぎんなんはかたい殻を除き、ゆでて薄皮をむく。
- 4 Bの調味料を混ぜ合わせておく。
- 5 中華鍋を熱してサラダ油を入れ、牛肉を炒める。色が変わったらまいたけを加えて炒め合わせ、しんなりとなったら4の調味料を加えて混ぜ、最後にぎんなんを混ぜて火を止める。

Point

- 牛肉もまいたけもすぐ火が通ります。調味料を合わせておき、一気に仕上げます。





しっかりした味つけの本格中華風

牛肉とグリーンアスパラガスの炒めもの

材料（4人分）

牛もも肉薄切り	300g
グリーンアスパラガス	12本
A しょうゆ・酒・サラダ油	各大さじ1
塩・こしょう	各少々
かたくり粉	大さじ2
しょうが・にんにく	各1かけ
白ねぎ	1/8本
たけのこ	80g
B オイスターソース	大さじ2
スープ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩・こしょう	各少々
サラダ油・揚げ油・かたくり粉・ごま油	各適量

作り方

- 1 グリーンアスパラガスは根元とはかまを取って3～4cm長さに切り、サラダ油としょうゆ少々を入れた熱湯でゆでる。
- 2 牛肉は一口大に切り、下味の調味料**A**をもみ込み、120℃の揚げ油で味をなじませる。
- 3 たけのこは4cm長さに短冊切り、しょうが、にんにくはみじん切り、白ねぎは斜め輪切りにする。
- 4 合わせ調味料**B**を混ぜ合わせる。
- 5 中華鍋を熱してサラダ油をなじませ、しょうが、にんにく、白ねぎを炒め、香りが出たらたけのこ、1のグリーンアスパラガス、2の牛肉を加え、4の合わせ調味料で味つける。水溶きかたくり粉でとろみをつけ、最後にごま油を適量回し入れて風味づけする。

薄切り肉で手早くつくれる和風総菜

牛肉と玉ねぎ、青菜の卵とじ

材料（4人分）

牛かたロース薄切り	250g
玉ねぎ	1個
小松菜	1束
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
だし汁	1カップ
卵	4個

作り方

- 1 牛肉は3～4cm幅に切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 小松菜は塩少々を加えた熱湯でゆでてザルにあげて冷まし、水気を切って3cm長さに切りそろえる。
- 4 鍋を熱してサラダ油をなじませ、牛肉を軽く炒めて酒を振り、さらに砂糖、しょうゆを加えて炒りつける。
- 5 4に玉ねぎを加え、だし汁を加えてさらに煮込み、小松菜を全体に散らして溶き卵を流し入れ、半熟状態になったら火を止める。





牛肉と相性のよい小松菜を韓国風にアレンジ

小松菜と牛肉の韓国風炒め

材料（4人分）

牛もも肉薄切り	300g
長ねぎ	10cm
しょうが・にんにく	各 ½ かけ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
砂糖・いりごま	各小さじ2
ごま油	大さじ1
一味唐辛子・こしょう	各少々
小松菜	1束
サラダ油	大さじ3
塩	小さじ½
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 牛もも肉は一口大に切る。長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 牛肉にAを加えてからませ、7～8分おいて下味をつける。
- 3 小松菜は5cm長さのざく切りにする。
- 4 中華鍋にサラダ油大さじ2を熱し、塩を加え、強火で小松菜をさっと色よく炒め、取り出す。
- 5 4の鍋に残りのサラダ油を回し入れ、2の肉をほぐしながら入れて炒める。肉の色が変わったら、4の小松菜を戻し入れ、炒め合わせて仕上げにごま油を回し入れる。

牛肉と豆腐のおいしい出会い

肉豆腐

材料 (4人分)

牛かたロース薄切り	100g
木綿豆腐	1丁
長ねぎ	1本
ごぼう	10cm長さ
にんじん	5cm長さ
生しいたけ	2枚
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

Memo

豚肉や鶏肉を使ってもいいでしょう。味つけをみそにしてもおいしくいただけます。

作り方

- 1 肉は2cm幅に切る。
- 2 長ねぎは斜め切り、にんじん、生しいたけはせん切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- 3 鍋に油を熱し、肉、野菜の順に炒め、豆腐を手で大きくほぐしながら加え、さらに炒める。
- 4 砂糖、塩、しょうゆで調味して仕上げる。

Point

- 肉は2cm幅で、繊維に直角になるように切ると食べやすくなります。



牛肉ミニ栄養学 1

はかり知れない牛肉の健康パワー

おいしさ、栄養、病気予防 3つの機能を併せ持つ ベストな食材です

おいしさはもちろんのこと、良質なたんぱく質やミネラルなどをバランスよく含み、家族の健康に欠かせない牛肉。それに加えて、病気を予防するさまざまな生理活性物質が含まれていることもわかってきました。牛肉の健康パワーについて、3回にわたってご紹介します。



● 家族の健康に欠かせない牛肉

食品には、①栄養素を供給する、②おいしさを付与する、③病気を予防するという3つの機能があります。牛肉は、これらの機能をすべて持ち合わせた、とても優れた食材です。

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビ

タミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよくとることは、生命の維持、健康の維持に欠かせません。牛肉は、特に良質なたんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルの供給源です。

ジュッと焼けたステーキ……思わず食べたくなる色やにおい、味、口

あたりは、おいしさという機能そのもの。牛肉のおいしさは誰もが認めるところでしょう。

3つ目の機能として、牛肉にはさまざまな生理活性物質が含まれていることが最新の研究で明らかにされています。脳機能を維持するセロト

ニンの原料となるトリプトファン、脂肪燃焼に不可欠なカルニチン、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きのあるオレイン酸、貧血予防に力を発揮するヘム鉄など、まさに私たち現代人に必要な健康維持の活力源、それが牛肉なのです。

POWER

1 からだに不可欠 良質な牛肉のたんぱく質

●理想的なアミノ酸バランス

たんぱく質は、生体を形づくり、生命を維持するのに欠かせない栄養素。血管をしなやかにして脳血管疾患を予防したり、感染症に対する免疫力を高めるなどの働きがあります。たんぱく質が不足すると、エネルギーが足りなくなったり、貧血になったり、抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなります。

体内のたんぱく質は約20種類のアミノ酸からできていますが、このうち体内で合成することができず、食品からとらなければならないものが9種類あり、これを必須アミノ酸といいます。

この必須アミノ酸の含量からたんぱく質の良し悪しをはかる指標がアミノ酸スコアです。牛肉のたんぱく質のアミノ酸スコアは、必須アミノ酸のバランスがととてもよく、すべてのアミノ酸が基準量を超えているので100です。これに対して、植物性のたんぱく質である小麦はリジンが基準量より少なく42です。

牛肉のたんぱく質は調理による損失もほとんどなく、体内での吸収率も97%と高く、効率よく吸収されます。いかに牛肉のたんぱく質が優れているかがわかります。

POWER

2 エネルギーの源 牛肉の脂質

● 体の機能を維持する大切な栄養素

肉の脂肪はできるだけ控えたほうがいいという誤ったイメージがありますが、脂肪は私たちが生命を維持し、活動していくためのエネルギーのひとつとして欠かせません。

脂質には、脂肪(中性脂肪)、コレステロール、リン脂質、遊離脂肪酸などがあります。どれもエネルギー源だ

けでなく、細胞膜やホルモンなどの原料として、体の機能を保つために重要です。

例えばコレステロール値が低い人はうつ病になりやすいというデータや、コレステロールが多い人は、少ない人に比べて認知症になる危険率がほぼ半分という調査結果もあります。適度にバランスよく牛肉の脂質を摂取することが大切なのです。

POWER

3 体の調子を整え、機能を維持する 牛肉のビタミン・ミネラル

● 微量でも不足すると体調不良に

血や肉になったり、エネルギー源として利用されるたんぱく質、脂質、炭水化物を車のガソリンに例えると、ビタミンやミネラルは体をスムーズに動かす潤滑油といえます。

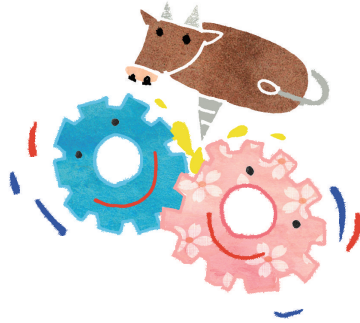
ごく少量の摂取で十分なことから微量栄養素と呼ばれていますが、体

の中では合成できないため、毎日食事からとる必要があります。

ビタミン、ミネラルが不足すると、体内の物質代謝がスムーズに行われず、疲労感、動悸、息切れ、食欲不振、めまい、頭痛、便秘、下痢など体の不調の原因になってしまいます。

牛肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB₂、貧血を防ぐ鉄分、味覚

を正常に保つ亜鉛など、体の機能調節や維持に必要なビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。



POWER

4

精神の安定や脂肪燃焼効果も 牛肉に含まれる生理活性物質

● 動脈硬化の予防にも効果的

牛肉の中に、病気を予防するさまざまな生理活性物質が含まれることがわかるにつれ、大きな話題になっています。

例えば、トリプトファンの摂取は、脳内のセロトニンを増やし、脳神経機能を高めてうつ予防に役立つことがわかっています。トリプトファンは必須アミノ酸の仲間です。体内ではつくれないため、食べ物からとる必要がありますが、良質の動物性たんぱく質、特に牛肉の赤身に多く含まれています。

カルニチンも牛肉の赤身部分にたくさん含まれている物質で、カルニチン摂取により、運動時の脂肪燃焼を促進することが研究で明らかになって

います。体脂肪が気になる方は、牛肉を食べて運動すればいいという理屈です。

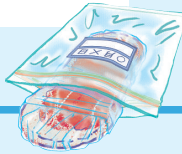
脂肪を控える傾向がありますが、牛肉に多く含まれるオレイン酸という一価不飽和脂肪酸には、コレステロール値を上昇させないだけでなく、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあることがわかっています。つまり動脈硬化の予防に効果的だということです。

また、鉄分の不足が貧血を招くことはよく知られていますが、牛肉の鉄分は、ヘム鉄という分子構造のため、吸収率が非常に高いのです。若い女性に多い貧血の予防に、牛肉のヘム鉄が力を発揮してくれそうです。

耳より情報コラム 1

知っておきたい
お肉の上手な
保存法

買ってきたらすぐに 冷蔵・冷凍を心がけて

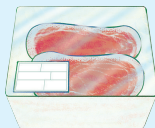


牛肉は買ったその日に食べるのがベスト。
でも上手に保存すればおいしさが長く楽しめます。

消費期限はあくまで目安

スーパーなどのパック売りの肉には、加工年月日と消費期限が表示されています。加工年月日は、大きな肉のかたまりを薄切りや厚切りにしてパック詰めにした日のこと。消費期限は、「10℃以下で保存」というように定められた条件で保存した時、この期間内なら安全と考えられる期限のことです。

でも肉は生鮮食品ですから、購入したらなるべく早く食べるのがベスト。



消費期限を目安に
早く使い切って

期限が過ぎたからといって、必ずしも食べられないわけではありませんが、消費期限を目安になるべく早く使い切りましょう。

意外に長い牛肉の冷蔵保存期間

店頭に並んでいる牛肉は、枝肉になってから10日～2週間ほど熟成させた食べごろのものです。牛肉は肉の中で最も保存期間が長く、冷蔵室内では、ブロック肉なら5日ほど、切り身は4日、薄切り肉ではおよそ3日です。ひき肉は1日持ちますが、できればその日のうちに食べましょう。

牛肉の冷蔵保存期間



冷蔵 保存のコツ ...

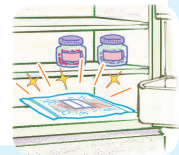
牛肉にとっては酸化が大敵。二重三重に密封すればおいしさが保たれます。

ラップ&密閉容器でおいしさ長持ち

肉は空気に触れると、酸化が進んで風味も落ち、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。買ってきたら、すぐにトレーから出して、肉汁をペーパータオルでふきとってから、ラップで包み直し、さらに密閉できる保存容器

やポリ袋に入れて冷蔵庫に入れると安心です。

肉を置く場所は、チルドルーム(食品が凍る前後の温度に設定されている)が最適です。なければ、冷気が溜まる冷蔵庫の下段に置きましょう。



冷凍 保存のコツ ...

必要な時、必要なだけ取り出せるように、小分けにして冷凍すると便利です。

家族の人数単位で小分けして冷凍

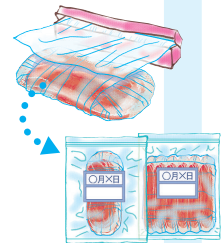
再冷凍すると風味がぐんと落ちてしまいます。1回で使い切る単位での冷凍が原則。家族の人数分をまとめて小分けし、冷凍庫に。

薄切り肉など折ってある肉は広げて、厚くならないように重ね、空気を抜いて二重三重にラップ。できればファスナー付きフリージングバッグが

おすすめです。

ブロック肉は適当な大きさに切り分け、水分を拭ってから。ひき肉はなるべく平らにしてからラップし、フリージングバッグに入れて冷凍します。

冷凍保存の目安は約1カ月。これ以内なら、肉の鮮度が保たれます。



解凍のコツ

●冷蔵庫内でゆっくり解凍がベスト

冷凍した牛肉は、なるべく低温でゆっくり解凍するのがおいしさを保つコツです。冷蔵庫に数時間置き、半解凍の状態調理します。完全に解凍してしまうと、おいしい肉汁が流出してしまいます。

急ぐ時は流水で



水が入らないように密閉したポリ袋に入れ、流水をかけて解凍します。



財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail : consumer@jmi.or.jp

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : info@jmi.or.jp



平成21年度 国産食肉理解醸成推進事業

後援 農林水産省生産局

alic 独立行政法人 農畜産業振興機構

(<http://www.lin.gr.jp>)

160200-0908