

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 **3** からだも心も大満足。栄養丸ごと
あったかレシピ編

財団法人 日本食肉消費総合センター



ワインとブランデーがかもし出す豊かな風味

ビーフシチュー・ワインビネガー風味

材料（4人分）

牛かた肉(かたまり) ……	250g
バター ……	30g
にんにく ……	1 かけ
白ねぎ、にんじん ……	各1本分
じゃがいも ……	1 個
小玉ねぎ、マッシュルーム…	各8個
パセリのみじん切り ……	少量
A 赤ワインビネガー ……	30cc
赤ワイン ……	¼カップ
小麦粉 ……	大さじ4
ブイヨン ……	4カップ
B トマトペースト大さじ3 / ブランデー大さじ3 / マスタード大さじ2 / ウスターソース小さじ¼ / 生クリーム大さじ4	

作り方

- 1 牛肉は4cm角に切って塩、こしょうする。野菜類は一口大に切る。
- 2 フライパンを熱してバターを溶かし、みじん切りにしたにんにく、白ねぎを炒めて香りが出たら、牛肉を入れてさらに炒める。
- 3 肉の色が変わったら、**A**を加え、小麦粉を振り入れる。
- 4 **3**を別鍋に移してブイヨンを注ぎ、40分煮込む。
- 5 フライパンを熱して野菜類を炒め、**4**の鍋に加えてさらに煮込む。
- 6 ここにソース用の調味料**B**を加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。仕上げ直前に塩、こしょうし、器に盛ってパセリなどを散らす。

1

*詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。

([サイドメニュー](#) → [クッキングレシピ](#) → [検索](#) → [キーワードに料理名入力](#))

コラーゲンたっぷりのヘルシーな一品

ポトフ

材料 (4人分)

牛すね肉(かたまり) …… 500g
かぶ …… 3個
にんじん …… 大1本
セロリ …… 50g程度
小玉ねぎ …… 8個
塩・こしょう …… 少々
粒マスタード …… 適量

Memo

骨付き肉から、たっぷりのコラーゲンがスープに溶け出します。アクと一緒に余分な脂質を取り去り、うま味と栄養分が溶け出したスープを楽しみましょう。

作り方

- 1 かぶ、にんじんは皮をむき適当な大きさに切り、小玉ねぎは皮をむき、セロリは5cmほどに切る。
- 2 鍋に3ℓほどの水を入れて火にかけ、沸とうしたら、牛すね肉と塩小さじ1を入れる。
- 3 弱火にし、途中、何度もアクをすくいながら、3時間ほど煮込む。
- 4 3の鍋に塩、こしょうで味をととのえてから、野菜類を入れる。15分ほど煮て、全体に火が通ったら、肉を取り出す。
- 5 食べやすいように肉を薄切りにして、皿にスープと野菜とともに盛りつける。粒マスタードを添えていただく。





ピリ辛仕立てのスープが決め手

牛肉のチゲ

材料 (4人分)

牛かたロース薄切り	……	400g
大根	……	5cm長さ
白菜	……	8枚
長ねぎ	……	2本
まいたけ	……	100g
春菊	……	½束

鶏がらスープの素	小さじ1½	
水	……	4カップ
赤みそ	……	大さじ4
A 酒	……	大さじ2
コチュジャン	……	大さじ2～3
おろしにんにく	……	小さじ2
おろししょうが	……	小さじ1

作り方

- 1 大根は短冊切り、白菜は大きめのそぎ切り、長ねぎは斜め切りにする。まいたけは大きめにちぎり、春菊はかたい軸の部分を除く。
- 2 土鍋に **A** を入れて火にかける。沸とうしたら、1の野菜と肉を火の通りにくいものから順に入れ、途中アクをとりながら、火が通ったものからいただく。

Memo

好みで、白菜キムチを加えると、特有の味わいが楽しめます。

じっくり味をしみ込ませるほど、すじ肉がトロトロに

牛すじ肉のおでん

材料 (4人分)

牛すじ肉	200g
ゆで卵	4個
さつま揚げ	4枚
ちくわ	2本
大根	20cm長さ
こんにゃく	1/2枚
こんぶ	10cm
A	だし(かつおだし) 10カップ
	しょうゆ 1/2カップ
	みりん 1/2カップ

Point

- 下ゆでの段階からこまめにアクを除くとおいしく仕上がります。

作り方

- 1 牛すじ肉は水から下ゆでし、煮立ったら5分ほど煮て、途中こまめにアクを除く。
- 2 こんぶは水につけてしんなりとさせておく。さつま揚げ、ちくわ、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、こんにゃくは水から下ゆでする。
- 3 大根は2cm厚さに切り、皮を少し厚めにむき、面取りをする。2のこんぶを取り出し、2cm幅に切って結ぶ。
- 4 鍋にAを入れ、1、2、3とゆで卵を加えて火にかけて、煮立ったら弱火にしてふたをし、約1時間煮て味をしみ込ませる。





さっと火を通し、薬味をきかせた酢しょうゆで

牛ばらと青菜の和風鍋

材料（4人分）

牛ばら肉薄切り……………	300g
しょうが……………	1かけ
クレソン……………	2束
にら……………	1束
はるさめ……………	50g
<つけだれ>	
しょうゆ……………	適量
酢……………	適量
豆板醤(トウバンジャン) ……	適量
おろしにんにく……………	適量
あさつきの小口切り……………	適量

作り方

- 1 肉は食べやすい大きさに切る。しょうがは薄切り、クレソンは切らずに大きのまま使う。にらは7~8cm長さに切る。
- 2 はるさめは水またはぬるま湯に15分ほどつけてもどし、食べやすい長さに切る。
- 3 つけだれの材料を合わせ、小鉢に分け入れる。
- 4 土鍋に肉、しょうが、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、浮いてくるアクをていねいにすくいとる。煮汁がきれいに澄んだら、はるさめ、クレソン、にらを加え、火が通ったものから3のつけだれで食べる。

山形県の定番郷土料理。からだが芯から温まります

いも煮

材料（4人分）

牛もも肉薄切り	500g
里いも	10個
こんにゃく	1枚
長ねぎ	2本
しょうゆ	¾カップ
砂糖	60g
酒	大さじ4

作り方

- 1 里いもは皮をむき、塩もみして水洗いする。こんにゃくも塩もみして水洗いし、手で一口大にちぎる。牛肉は6cm幅に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 鍋に8分目ほど水を入れ、里いもとこんにゃく、半量のしょうゆを加え、里いもがやわらかくなるまで15分ほど中火で煮る。
- 3 火を強めにして牛肉を入れ、アクを取りながら酒、砂糖、残りのしょうゆを加えて味をととのえる。長ねぎを入れ、さっと煮ればできあがり。





酪農の里・岡山県の郷土料理

蒜山鍋 (牛肉のミルク煮)

材料 (4人分)

牛もも肉薄切り	350g
にんじん	10cm長さ
白菜(大)	4枚
しいたけ	4個
えのきだけ	100g
しめじ	200g
ぜんまい(水煮)	80g
こんにゃく	1/2枚
絹ごし豆腐	1丁
昆布だし汁	4カップ
牛乳・豆乳	各1カップ
洋風ブイヨンキューブ	1個
みそ	大さじ3

作り方

- 1 牛肉は幅6cmに切る。にんじんは縦4等分して塩ゆでする。白菜は横半分になり、芯を3分ほど塩ゆで後、葉を加えてさっと火を通し、冷水に取って水気をふく。きのこ類は石づきを取る。ぜんまいは食べやすい長さに、こんにゃくは5mm幅に、豆腐は8等分に切っておく。
- 2 白菜の葉2枚をずらして重ね、芯2枚をその上に重ねる。手前ににんじん2本をのせて巻き、4等分に切る。残りの白菜、にんじんも同様に。
- 3 鍋にだし汁を沸かし、ブイオンを溶かし、牛乳、豆乳を加える。再び沸騰したら、みそを加える。
- 4 3にきのこ類、ぜんまい、こんにゃく、豆腐を入れ、2と牛肉を加え、火が通ったらいただく。

ニャマは肉のこと。ケニアのおいしい牛肉煮込み料理です

ニャマ・ナ・スクマ

材料 (4人分)

牛サーロインステーキ用または
ももステーキ用 200g×2枚

A	赤玉ねぎ	1個
	トマト	2個
	ピーマン	2個
B	にんじん	½本
	ほうれん草	½束
	エンダイブ	¼株
	塩・こしょう	各少々
	固形スープの素	1個 (ビーフ味・くずしておく)
	サラダ油	大さじ4
	水	1½カップ
	生クリーム	¼カップ

作り方

- 1 Aの野菜は粗いみじん切りに。Bの野菜は2cm長さに切る。
- 2 牛肉はひと口大に切って、塩、こしょうをする。
- 3 鍋にサラダ油大さじ2を熱して、2の牛肉を入れて焼き色をつけ、取り出しておく。
- 4 3の鍋にサラダ油大さじ2を足して熱し、赤玉ねぎを炒めてから、ピーマンとにんじんを入れ、しんなりしてきたら、トマトを加えてさっと炒める。
- 5 4に3の牛肉を戻し、固形スープの素と水を加えてぐつぐつ煮えたら、弱火でさらに煮る。Bの野菜も加えて、2～3分蒸し煮にする。
- 6 5を皿に盛り、生クリームをかけていただく。



牛肉ミニ栄養学 3

注目したい! 牛肉に含まれる優れた機能性成分②

体調をバランスよく整える 元気スパイスがいっぱい!

これまで見てきたように、牛肉には健康維持の素晴らしいパワーが秘められています。今回は、コレステロールの大切さと、動脈硬化を予防するオレイン酸・ステアリン酸、体脂肪の燃焼に欠かせないカルニチン、貧血予防に効果的なヘム鉄はもとより、解明されつつあるペプチドの機能についてもご報告します。



1

コレステロールの役割 ● 少し高めの方が認知症になりにくい

牛肉にも含まれるコレステロール(脂質)は、血管などのあらゆる組織の細胞膜構成成分。不足すると血管の細胞壁が弱くなり、脳の細い血管が詰まったり、破れやすくなってしまいます。

従来、コレステロール値は低いほう

がいいと思われていましたが、各種の動物実験や疫学調査で、血清コレステロール値が低すぎると、脳卒中が起こりやすくなることがわかりました。

お年寄りの死亡率とコレステロールの関連を調べた研究でも、コレステロール値が少し高めの人の方が死

亡率は低く、驚いたことに認知症になる危険率は、低い人に比べてほぼ半分という結果でした。

脳の機能を維持するためにも、コレステロールをほどよく含む牛肉を積極的にとる必要がありそうです。



2 オレイン酸・ステアリン酸 ●動脈硬化を予防する

牛肉に多く含まれるオレイン酸やステアリン酸には、動脈硬化を予防する働きがあるそうです。

最近の研究によって、オリーブオイルの主成分であるオレイン酸という一価不飽和脂肪酸は、HDL(善玉)コレステロールの量を変えずに、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きのあることがわかりました。

また、牛肉に含まれる飽和脂肪酸にも新しい働きがあることがわかってきました。これまで血清コレステロールを増やすとされていた飽和脂肪酸であるステアリン酸にも、コレステロールの上昇作用がないこと、それどころか、血中のLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす働きのあることがはっきりしたのです。

3 カルニチン ●脂肪燃焼促進効果でダイエットに威力

牛肉に含まれているカルニチンという生理活性物質は、脂肪の燃焼になくてはならないものとされています。

運動により、食事ととった脂肪や、体内の余分な脂肪を燃やしてエネルギーに変える時に、脂肪は脂肪酸に分

解されます。カルニチンはこの脂肪酸と結合し、燃焼を助けます。

カルニチンが不足すると、カルニチンと結合できない脂肪酸は、燃焼されず、脂肪に戻ってしまうそうです。高齢になると、カルニチンの生合成活性が落ち、脂肪燃焼が低下するのではないともいわれています。脂肪を減らすためにダイエットするなら、特に牛の赤身がいいようです。



4

ヘム鉄 ●吸収率が高いので、貧血予防に効果的

牛肉のあの赤い色合いは、ミオグロビンという色素たんぱく質からもたらされます。赤味が濃いのは、ミオグロビンがより多く含まれていることを意味します。

ミオグロビンは、分子の真ん中にヘム鉄を持っており、ミオグロビン含有量が高いほど、よりヘム鉄が多く、小腸からの吸収率がとてもいいといわれています。

一方、ほうれん草などの野菜に含

まれる鉄(遊離鉄)は、食品中のタンニンやリン酸などと結合すると、腸管から吸収されなくなってしまい、鉄の吸収率は下がります。お茶が鉄吸収によくないのは、お茶に含まれるタンニンが鉄と結合しやすいからです。

ヘム鉄は、タンニンやリン酸に対する保護効果があり、吸収率は5倍ほど高いといわれています。貧血で鉄が必要な方には、牛肉のヘム鉄をおすすめします。

5 ペプチド ●ストレスや血圧の上昇を抑制

肉のたんぱく質は、消化酵素などで分解されるとペプチドができます。このペプチドにいろいろな生体調節機能があることが最近の研究でわかってきました。

ストレスがかかると、私たちは病気になります。そこで、酸化ストレスを抑制する効果がある物質を探す実験を重ねたところ、ペプチドに抗酸化作用

があることがわかりました。

さらに、ラットの実験で、ペプチドには血圧上昇を抑制する作用があることもわかりました。

すでに食品由来の特定保健用食品が市販されていますが、牛肉のペプチドにも、これらと同等の血圧上昇を阻害する活性があることが示されています。

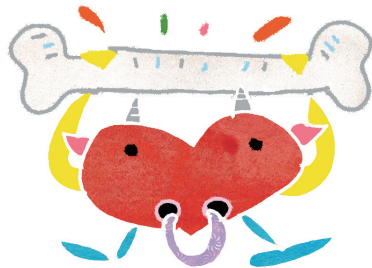
6 心筋たんぱく質 ●骨粗鬆症対策の切り札として期待

肉のたんぱく質には、カルシウムの吸収促進作用があることもわかってきました。

心臓の筋肉に含まれているたんぱく質を投与したところ、ラットの骨量、骨密度ともに高くなっていました。

骨粗鬆症の増加が問題になっている現在、その予防策が求められています。心筋たんぱく質にカルシウム吸収促進作用があるのなら、これまで使われていなかった心臓の肉をうまく調

製して、骨粗鬆症予防の機能性素材として使えるのではないかと期待が広がっています。



耳より情報コラム3

知っておきたい 牛肉の 部位別 調理法

肉質に合った調理法を知って、 おいしい牛肉料理をつくろう

牛肉は部位によってそれぞれ特徴があります。
肉質をよく知って、ぴったりの調理法でおいしさを引き出しましょう。

*牛肉の部位

農林水産省の食肉小売品質基準では、牛肉は9部位に分けられていますが、それ以外にネック、すねがあります。



1 かた



たんぱく質が多く脂肪分が少ない赤身肉。味は濃厚。煮込むとやわらかくなって、うま味成分やコラーゲンが出る。シチューや煮込み料理に。

ぴったりの 調理法

・スープ ・カレー
・シチュー ・煮込み料理

4 サーロイン



きめ細かく、やわらか。形、香り、風味、どれをとっても抜群の肉質。ステーキに最適とされ、サーの称号を冠した肉の王さま。

ぴったりの 調理法

・ステーキ ・すき焼き
・ローストビーフ ・しゃぶしゃぶ
・網焼き ・みぞげ

2 かたロース



首に近い背中部分。よく運動している部位なので、少し筋はあるが、うま味成分が詰まっていて風味がよい。いろいろな料理に幅広く使える。

ぴったりの 調理法

・ステーキ ・しゃぶしゃぶ
・ローストビーフ ・煮込み料理
・すき焼き

5 ヒレ



きめが細かく、大変やわらかい部位。脂肪が少ないので、ステーキやビーフカツなどの焼きものや揚げものに。加熱しすぎるとかたくなるので、注意して。

ぴったりの 調理法

・ステーキ ・ローストビーフ
・バター焼き ・カツレツ

3 リブロース



赤身と脂身のバランスがよく、きめも細かく、やわらかい。こくがあって風味のよい最高の部位。あっさりした味つけにして、肉そのものを楽しんで。

ぴったりの 調理法

・ステーキ ・しゃぶしゃぶ
・ローストビーフ
・すき焼き

6a ばら (かたばら)

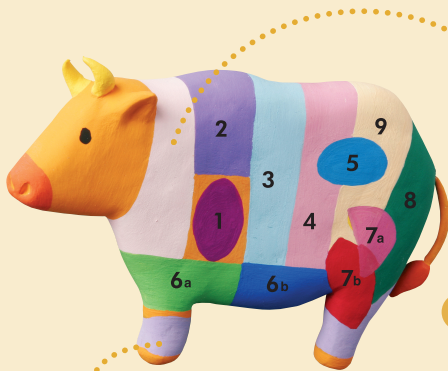


赤身と脂肪が層になり、きめは粗く、かための肉質。角切りにしてじっくり煮込んだり、細切れは肉じゃがや大根などの煮物に。

ぴったりの 調理法

・シチュー ・煮込み料理
・カレー ・ステーキ





すね



筋が多く、かたいが、長時間煮るとやわらかくなる。スープを取るのに最高の部位。ポトフや煮込みには、圧力鍋なら短時間でやわらかに。

びったりの調理法

- ・スープ
- ・煮込み料理
- ・シチュー

6b ばら (ともばら)



肉質はかたばらとほとんど変わらないが、霜降りになりやすく、濃厚な味。シチューや煮込み、カルビ焼きに。

びったりの調理法

- ・シチュー
- ・煮込み料理
- ・すき焼き
- ・カルビ焼き
- ・牛丼

7a もも (うちもも)



赤身の大きなかたまりで、最も脂肪が少ない部位。ステーキやソテーなど大きな切り身で使う料理や焼き肉、ローストビーフ、煮込みに。

びったりの調理法

- ・ステーキ
- ・焼き肉
- ・ローストビーフ
- ・カツレツ
- ・たたき

ネック



きめが粗く、かたくて筋っぽい。脂肪分が少なく、赤身がやや多い。エキス分も豊富で煮込み料理に向く。他の部位と混ぜて、ひき肉や細切れに使われている。

びったりの調理法

- ・煮込み料理
- ・スープ
- ・カレー
- ・シチュー

7b もも (しんたま)



赤身のかたまりで、きめが細かく、やわらか。脂肪が少ない部位で、くせない上品な風味が楽しめる。

びったりの調理法

- ・焼き肉
- ・ステーキ
- ・カツレツ
- ・網焼き
- ・ローストビーフ

8 そともも



脂肪の少ない赤身肉で、きめはやや粗く、かための部位。薄切り、細切りにして炒めものにも。

びったりの調理法

- ・焼き肉
- ・しゃぶしゃぶ
- ・煮込み料理
- ・シチュー

9 らんぷ



サーロインに続くお尻の部分。赤身のやわらかい肉質で、味に深みがある。ステーキやローストビーフはもちろん、ほとんどの料理に使える。

びったりの調理法

- ・焼き肉
- ・ステーキ
- ・ローストビーフ
- ・すき焼き
- ・たたき
- ・カツレツ



one ポイント おいしい牛肉の見分け方

色は鮮やかな赤色がよく、脂肪は白色または乳白色で、適度な粘りがあり、赤身と脂身の境がはっきりしているものがよい。トレーに赤いドリップ(肉汁)が出ているものは、古くなっている可能性があるので、避けましょう。



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>)

160220-0909