



知って
おきたい
牛肉の
取扱い方法



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

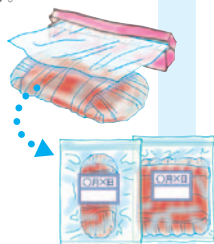
再冷凍すると風味がぐんと落ちてしまいます。1回で使い切る単位での冷凍が原則。家族の人数分をまとめて小分けし、冷凍庫に。

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

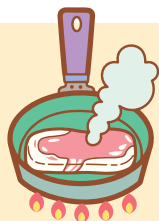
冷凍した牛肉は、なるべく低温でゆっくり解凍するのがおいしさを保つコツです。冷蔵庫に数時間置き、半解凍の状態ですぐ調理します。完全に解凍してしまうと、おいしい肉汁が流出してしまいます。

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。

知っておきたい
牛肉の
おいしさ引き出す
下ごしらえ



繊維と直角に切る、 マリネするなど ひと手間かけると、 断然おいしく

切り方や下味のつけ方など、ひと手間かけた下ごしらえが牛肉料理のおいしさを左右します。

●牛肉は繊維と直角に切るのが基本

かた肉などかたく筋っぽい部位は、繊維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。ただし、かた口スなどやわらかい部位は、繊維に沿って切ると、炒めた時ばらばらにならず、きれいに仕上がります。

また、赤身と脂肪の間の筋を数カ所切れれば、反り返りが防げます。



※矢印は
繊維の方向

かたい部位は繊維に沿って直角に。細切りをする場合は、半解凍の状態で切ると、簡単にきれいにできます。

●塩、こしょうは焼く直前に

肉は室温に戻してから焼くと、焼き過ぎを防げます。また、焼く直前に片面に塩、こしょうを振り、その面から焼くようにすると、うま味が逃げず、おいしく焼けます。

●表面を焼いてうま味を閉じ込める

煮込み料理などでは、牛肉のうま味を逃がさない工夫が必要です。肉の表面全体を焼きつけると、表面のたんぱく質を凝固させ、薄い膜ができるため、肉汁の流出が防げます。



●前もって下味をつけておく

肉は炒めると油でコーティングされ、味がしみ込みにくくなるので、あらかじめ下味をつけておくと、肉のくせもやわらぎます。牛肉にはしょうゆなど味も色も濃い目の下味が適していますが、塩分が多いと肉がかたく



指先でもみ込むと、味もよくなじみ、肉もほぐれます。

なってしまいます。塩は少なめにしましょう。

●ていねいにアクを取り除く

すね肉やばら肉など、煮立つとアクが出やすいものは、その都度アクを取っておかないと、材料についてしまい、煮物の味やつやが悪くなります。こまめに玉じゃくしなどですくい取りましょう。

牛肉をやわらかくする3つの方法

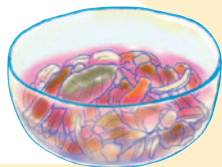
1 肉を叩く

厚みのある肉やかた肉などかたく筋っぽい部位は、肉たたきで叩くと、食感がやわらかくなります。



2 マリネする

玉ねぎのすりおろしやワイン、ビネガーなどに漬け込んでおくと、やわらかくなり、風味も増します。



3 果物の力を借りる

パイナップルやキウイなどのすりおろしを肉に加えると、酵素の力でやわらかくなります。



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
・シチュー
・カレー
・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
・ローストビーフ
・網焼き
・すき焼き
・しゃぶしゃぶ
・みそづけ

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
・ローストビーフ
・すき焼き
・しゃぶしゃぶ
・煮込み料理

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
・バター焼き
・カツレツ
・ローストビーフ

3 リブロース

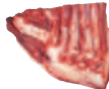


赤身と脂身のバランスがよく、きめも細かく、やわらかい。こくがあって風味のよい最高の部位。あっさりした味つけにして、肉そのものを楽しんで。

ぴったりの
調理法

・ステーキ
・ローストビーフ
・すき焼き
・しゃぶしゃぶ
・煮込み料理

6a ばら (かたばら)

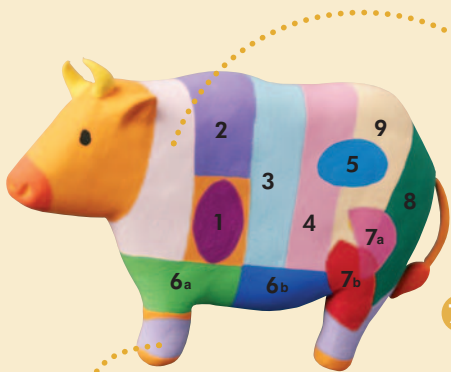


赤身と脂肪が層になり、きめは粗く、かための肉質。角切りにしてじっくり煮込んだり、細切れは肉じゃがや大根などの煮物に。

ぴったりの
調理法

・シチュー
・カレー
・煮込み料理
・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、かたくて筋っばい。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なので、避けましょう。



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½/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。

*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ります。

(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)

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。





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

下味 { 酒 …… 大さじ1
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。

*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ります。

(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)

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。ごぼうはさがぎにし、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。





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
だし	大さじ1
A [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。

*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)

ちょっと自慢したくなるおいしさ

牛肉の黄金蒸し

材料（4人分）

牛リブロース(4cm厚さ).....	250g	
塩.....	少々	
サラダ油.....	小さじ1	
A	卵.....	5個
	塩.....	小さじ½
	砂糖.....	小さじ½



Point

- 卵は思い切って一度に入れ、大きく手早くかき混ぜると上手にできます。

作り方

- 1 牛肉は4cm幅、20cm長さ程度の棒状に2本切り、軽く塩をして30分ほど置く。水気をふいて、サラダ油を熱したフライパンで表面をこんがりと焼く(中まで火を通す必要はない)。
- 2 フライパンを中火で熱し、Aを合わせた卵液を一度に流して、ごくやわらかいいり卵を作り、皿に取り出しておく。
- 3 かたく絞ったふぎんの上に、2の½量を牛肉が巻けるくらい大きさに広げ、1の肉を1本のせて、太巻きを作る要領で巻き、ふぎんの両端を糸で縛る。同様にして、もう1本作る。
- 4 蒸気が上がった蒸し器に入れ、中火で約10分蒸す。少し冷めてからふぎんを静かにとり、2cm幅くらいに切って、皿に盛る。





味わい深いソースが、ヒレ肉のおいしさをさらに引き立てます

牛ヒレのグリエ 黒こしょう風味

材料 (4人分)

牛ヒレ肉	4枚 (480g)	
塩・黒こしょう	各少々	
サラダ油	大さじ1	
<ソース>		
サラダ油	大さじ1	
A	豆鼓(トウチ)	小さじ1
	しょうが(みじん切り)	小さじ1
	にんにく(みじん切り)	大さじ1
	玉ねぎ(みじん切り)	小さじ1
	一味唐辛子	小さじ $\frac{1}{2}$
黒こしょう	小さじ $\frac{1}{2}$	
ブイヨン	90cc	
B	オイスターソース	大さじ1
	しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$
	白ワイン	大さじ1
	うま味調味料	適量
	砂糖	小さじ $\frac{1}{2}$
水溶きかたくり粉	適量	
ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$	

作り方

- 1 牛肉は、焼く直前に塩、黒こしょうを均一に振る。
- 2 焼き網を熱し、肉にはけで油を塗り、斜めに肉をのせて強火で焼き色をつけるように焼く。さらに格子状になるように90度回転させて焼き目をつける。
- 3 器にソースを敷いて、焼きたての肉を盛りつける。きのこや野菜のソテーなど好みのつけ合わせで。

●ソースの作り方

1. 鍋にサラダ油を熱し、Aを弱火で炒める。
2. 1にブイヨンを注ぎ、Bの調味料を加え、かたくり粉でとろみをつける。
3. 最後に、ごま油を回し入れる。

*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ります。

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

チーズとトマトソースがおいしさをプラス

ハンバーグトマトソース

材料 (4人分)

牛ひき肉 400g
塩(肉の1%) 小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう・ナツメグ 各少々
玉ねぎ(みじん切り) ... $\frac{1}{2}$ 個(100g)
サラダ油 小さじ1
生パン粉 20g
牛乳 大さじ1
卵 小1個
サラダ油 大さじ1
チーズ 4枚

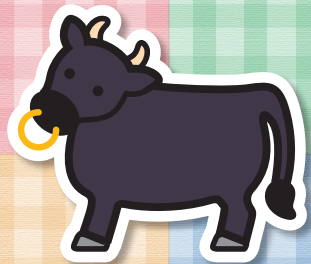
<トマトソース>

バター20g/A(ベーコン1cm角20g、
つぶしたんにく1かけ)/B(玉ねぎ・
にんじん1cm角各30g、セロリ1cm角20
g)/小麦粉10g/C(刻みトマト200
g、トマトピューレ120g、パイヨン150
cc、ローリエ1枚)/塩・こしょう少々

作り方

- 1 玉ねぎを油で色づくまで炒め、冷ましておく。
- 2 パン粉に牛乳を振りかけ、しっとりさせる。
- 3 ボールにひき肉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、よくこねる。粘りが出てきたら、1、2、卵を加え、さらに練る。これを4等分し、それぞれ厚さ1.5cmの楕円形にする。
- 4 トマトソースを作る。鍋にバターを溶かし、Aを炒めて香りを出す。Bを加えて炒め、小麦粉を振り、さらに炒める。Cを加え、弱火で40~60分煮込み、網でこして塩・こしょうする。
- 5 フライパンに油を熱し、3を入れ、強火で30秒、弱火で2~3分焼く。裏返して同様にふたをして焼き、途中でチーズをのせ焼き上げる。
- 6 皿に4を流し、5をのせてできあがり。





公益財団法人 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



畜産情報ネットワーク <http://www.lim.gr.jp>

後援 公益社団法人 日本食肉協議会
(食肉情報等普及・啓発事業)