

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 **2** ジューシーな肉のうま味に歓声上がる
パーティレシピ編

財団法人 日本食肉消費総合センター



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
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1/2
黒こしょう	小さじ1/2
ブイヨン	90cc
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1
うま味調味料	適量
砂糖	小さじ1/2
水溶きかたくり粉	適量
ごま油	大さじ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)

甘いソースがお子さまにも喜ばれそう

牛細切り肉のキャラメルソース

材料 (4人分)

牛そともも肉 (うちもも、しんたま、かたなどでも)	200g
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
砂糖	大さじ2
サラダ油	少量
揚げ油	適量
A 砂糖	大さじ2
黒酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
日本酒	大さじ3

作り方

- 1 細切りにした牛肉に、塩・こしょうをし、小麦粉を全体にまぶす。
- 2 180℃の油でサッと揚げる。
- 3 フライパンの中央に砂糖大さじ2を置き、火にかけ、焦がさないように注意しながら全体がキャラメル色になるまで溶かす。
- 4 砂糖がキャラメル色になったら、**A**を合わせたたれを加え、溶かしながら煮つめる。
- 5 たれに濃度がついたところに、揚げておいた肉を入れ、全体にすばやくからめ皿に盛る。


Memo

- レタスやカイワレ大根などの野菜を付け合わせると、ビタミン類も摂取することができます。





うま味たっぷりのハラミ肉のステーキです

ハラミのステーキ バルサミコソース

材料 (2人分)

牛ハラミ肉	150~180g 2枚
塩・こしょう	少々
<ソース>	
赤ワイン	200 ml
バルサミコ酢	50 ml
濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2

作り方

- 1 まず、ソースを作る。鍋にソース用の調味料を入れ、中火で5分の1の量になるまで煮つめる。
- 2 ハラミに塩、こしょうで下味をつける。
- 3 フライパンに少量の油を入れて熱し、好みの焼き加減でハラミを焼く。
- 4 肉を食べやすいようにスライスして、皿に盛る。
- 5 彩りを考え、季節の野菜を添える。最後にハラミにソースをかけてできあがり。

Memo

- ハラミは牛の横隔膜の筋肉。繊維質でうま味が多いのが特徴です。焼き肉にも適しています。
- バルサミコと砂糖を合わせたこのソースは、ヒレやサーロインなど他の部位のステーキにも合いますので、ぜひお試しください。

*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)

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½
 こしょう・ナツメグ 各少々
 玉ねぎ(みじん切り) ½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(ペーコン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。





ビールのマジックで肉がよりやわらかく

牛肉のビール煮

材料 (4人分)

牛らんぶ肉(かたまり) ……	800g
赤ワイン1本(750ml)/玉ねぎ5mm角150g/にんじん5mm角80g/セロリ5mm角50g/にんにく1かけ/ローリエ2枚/黒粒こしょう少々/タイム・パセリの茎各少量	
小麦粉 ……	少量
サラダ油 ……	大さじ3
ビール(小瓶) ……	1本(334ml)
デミグラスソース(市販のもの) ……	¾カップ(150ml)
塩・こしょう ……	各少々
玉ねぎ5mm角½個分/にんじん5mm角½本分/セロリ5mm角1本分	
バター ……	大さじ1
食パン・揚げ油 ……	各適量
パセリのみじん切り ……	少量

作り方

- 1 肉は大きめに切りそろえ、**A**に一晩漬け込む。
- 2 肉を取り出し、肉の水気を切って小麦粉を薄くまぶし、サラダ油大さじ2を熱したフライパンで表面にこんがり焼き色をつける。
- 3 こして残った野菜を、サラダ油大さじ1を熱したグリルパンでソテーし、こした汁とビールを加え、一度沸騰させる。アクをとり、肉を戻し入れて160℃のオーブンで2～3時間煮込む。
- 4 肉を取り出し、煮汁を煮つめる。デミグラスソースを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 **B**の野菜を、バターを熱したフライパンで、歯ごたえが残る程度に炒める。
- 6 食パンを好みの形に切り、油で揚げ、4のソースに先を浸し、パセリのみじん切りをまぶす。
- 7 4のソースに肉と5の野菜を戻し入れ、軽く温め器に盛り、6のクルトンを添える。

*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れます。

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
卵.....	5個
A 塩.....	小さじ1/2
砂糖.....	小さじ1/2

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、ごくやわらかい卵を作り、皿に取り出しておく。
- 3 かたく絞ったふきんの上に、2の1/2量を牛肉が巻けるくらいの大きさに広げ、1の肉を1本のせて、太巻きを作る要領で巻き、ふきんの両端を糸で縛る。同様に、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。少し冷めてからふきんを静かにとり、2cm幅くらいに切って、皿に盛る。





サクッとした衣の中は、ジューシーな牛肉巻き

黄にらの牛肉巻き衣揚げ

材料 (4人分)

牛もも肉(2mm厚さ)……12枚(250g)
 塩・こしょう……………少々
 黄にら……………1束
 えのきだけ……………1袋(約100g)
 サラダ油……………大さじ3

A シーズニングソース(しょうゆでも可)大さじ1/黒こしょう少々/うま味調味料少量

B 小麦粉100g/かたくり粉20g/ベーキングパウダー小さじ1½/塩少々/水120ml/卵白1個分/サラダ油大さじ1

揚げ油……………適量

作り方

- 1 牛肉は塩・こしょうで下味をつけておく。
- 2 黄にらは3等分に切り、えのきだけは根元を切り落とす。中華鍋に油を熱してこれらを炒め、**A**で調味する。
- 3 **B**を軽く混ぜ合わせて衣を作る。
- 4 牛肉を広げ、その上に2を½量ずつのせて、しっかりと巻きこむ。
- 5 揚げ油を150℃くらいに熱し、巻いた牛肉を3の衣にくぐらせ、カラッと揚げる。

Point

- 衣は火を通すとふくらむので、薄くつけます。だんだんと浮いてきて、カラリとしてきたらできあがり。

*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)

プラムの自然な甘さが牛肉をよりいっそうおいしく仕上げます

牛肉とプラムの煮込み

材料 (4人分)

牛もも肉(かたまり)…………… 800g
 塩・こしょう…………… 各少々
 サラダ油…………… 大さじ1
 エシャロット(なければ玉ねぎ1個)… 3個
 種なしプラム…………… 1袋(100g)
 いんげん豆の水煮(缶詰)… 1カップ
 赤ワイン…………… 2カップ
 タイム…………… 2枝
 ローリエ…………… 1枚
 デミグラスソース(缶詰)… 大さじ3
 ブランデー…………… 大さじ2
 スープ…………… 適量
 タイム(盛りつけ用)…………… 2〜3枝

作り方

- 1 牛もも肉は4cm角大に切り、塩・こしょうをふる。
- 2 煮込み鍋にサラダ油を熱し、1の牛肉を炒め、中火で全体に焼き色をつけ器に取り出す。
- 3 2の鍋にエシャロットの薄切りを入れて炒め、牛肉を戻し、赤ワインを入れ強火で1〜2分煮る。
- 4 スープをひたひたに加え、ローリエ、タイムを入れ、アクをていねいにすくい取り、ふたをして弱火で40分煮込む。
- 5 デミグラスソースとプラムを加え、20分煮込む。
- 6 いんげん豆を加えて10分煮込み、煮汁が煮つまったら、塩・こしょうで味をととのえ、ブランデーを加えて仕上げる。タイムを添えて供す。



牛肉ミニ栄養学 2

注目したい！牛肉に含まれる優れた機能性成分 ①

ストレス時代を上手に乗り切る 心とからだの ヘルシーパートナー

おいしさと栄養に加えて、牛肉には、体の働きを正常に保ち、病気を予防するさまざまな機能性成分が含まれていることが、次々と明らかになっています。たんぱく質の代謝のメカニズムと、脳の活性化を促すトリプトファン、太りにくい体質づくりに役立つロイシンという2つの必須アミノ酸を取り上げました。



1 たんぱく質の代謝に不可欠なアミノ酸

私たちの体内では、1日に体を形づくるたんぱく質の約30分の1が新しいものに入れ替わっています。古くなったたんぱく質は分解され、新しいたんぱく質がつくられています。これがたんぱく質の代謝といわれるもので、私た

ちの体は、たんぱく質の代謝によって、生体内の機能を正常に保ち、健康を維持しているのです。

たんぱく質の代謝で新しいものを生合成する時、原料となるアミノ酸の一部は食べものからとらなければなり

ません。

食べもののたんぱく質は、摂取後、消化されます。分解物であるアミノ酸が小腸から吸収され、たんぱく質をつくるための原料になります。しかし、この原料が不足してくると、たんぱく質の生合成が十分にできず、結局、健康を維持するための機能が低下してくることになります。

1日に一体どれくらいのとんぱく質

をとればいいのかというと、体重をグラムに直した量、例えば体重60kgの人で、おおよそ60gが目安といわれています。

必要なたんぱく質を効率的にとるためには、牛肉が最適です。牛肉にはたくさんのたんぱく質が含まれており、優れたたんぱく質供給源です。毎日のメニューに牛肉を取り入れることは、大変重要です。

こんなにある必須アミノ酸の働き

バリン、ロイシン、
イソロイシン

- 運動時のエネルギー源になる。肝機能を高める。たんぱく質の合成を促進し、分解を抑制する。

リジン

- 精神的ストレスをやわらげる。

メチオニン

- 脂質代謝を改善する。ヒスタミンの血中濃度を低下させる。

フェニルアラニン

- 脳の機能を向上させる。うつ症状を改善する。

スレオニン

- 脂肪肝を防ぐ。

トリプトファン

- 不眠症を改善する。脳の機能を向上させる。うつ症状を改善する。

ヒスチジン

- 酸化ストレスを軽減させる。

2 必須アミノ酸の優れた供給源

食事から摂取されるアミノ酸の中には、体の中ではつくられない必須アミノ酸が含まれており、ヒトでは9種類が知られています。前ページの表にあるように、それぞれいろいろな機能を持っていることもわかってきました。

牛肉のたんぱく質を構成する必須アミノ酸バランスが優れていることは、前回お話したとおりです。ここでは、牛肉に含まれる必須アミノ酸のうち、トリプトファンとロイシンの機能について取り上げます。

3 トリプトファン ●脳を活性化させ、うつを防ぐ

精神の安定を保つなどの役割がある脳内の神経伝達物質にセロトニンがあります。このセロトニンは、牛肉に含まれる必須アミノ酸の1つトリプトファンを原料としてつくられます。

セロトニンが不足すると、神経伝達がうまくいかず、感情にブレーキがかかりにくくなり、依存症やうつ病になりやすいのです。

うつ病の患者は、脳内のセロトニン濃度が低いとされており、セロトニンはうつ病などの治療薬としても使われていますが、トリプトファンが足りないと、セロトニンの合成が落ちるとい



うデータもあります。

トリプトファンは体内でつくりだすことができないため、食べ物からとらなければならないアミノ酸です。良質の動物

性たんぱく質、特に牛肉の赤身を適量食べて、脳のセロトニンを増やすこ

とが、うつ予防につながるというわけです。

4 ロイシン ●筋肉合成を促進し、太りにくい体に

牛肉に多く含まれている必須アミノ酸であるロイシンにも、優れた機能があることがわかってきました。

ロイシンは、BCAA(分岐鎖アミノ酸)の1つで(他にバリンとイソロイシンがある)、「筋肉疲労が起こりにくく、運動の持続性が向上する」という効果があることから、サプリメントとして商品化されています。

最近では、ロイシンが筋肉の分解を抑制し、合成を促進することが明らかになっています。ロイシンをとって

いれば、運動をしても筋肉が分解されにくいというわけです。また、夜寝ている間に筋肉の合成が進み、筋肉が大きくなることにつながります。

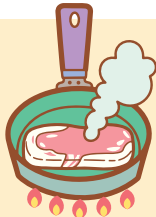
筋肉が大きくなれば、運動能力は向上し、同時に基礎代謝量も大きくなるので、太りにくい体づくりができるというわけです。

サプリメントをとるまでもなく、牛肉を食べて運動すれば、引き締まった体が維持できるなんて、こんなうれしいことはないはずです。



耳より情報コラム2

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。細切りにする場合は、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

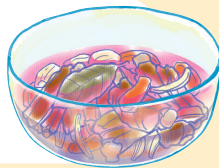
1 肉を叩く

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。





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>)

160210-0909