

マロンの
お肉
de
郷土料理

vol.3



ニッポン全国



ぎゅう
beef



とり
chicken



ぶう~
pork



Local Dish Recipes

ローカル ディッシュ レシピ



企画・製作

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
ホームページ: <http://www.jmi.or.jp>
e-mail 相談・問い合わせ: consumer@jmi.or.jp
資料請求: info@jmi.or.jp



後援

農林水産省生産局 独立行政法人 農畜産業振興機構 <http://www.lin.go.jp>
平成18年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

制作

TBS VISION

114130-0703

財団法人 日本食肉消費総合センター

マロンの お肉 de 郷土料理 vol.3

ニッポン全国
あまう・とり・ぶう



Profile
板井典夫:通称マロン
フードスタイリスト

日本でのフードスタイリスト第1号として独立。雑誌、書籍、テレビ等、あらゆるメディアを通して、おいしい料理、料理の楽しさを提案し、食のエンターテイナーを目指して躍進中。

その地方の歴史や文化が詰まっている郷土料理。

全国各地には、その土地ならではの肉を使った

郷土料理がたくさんあります。

そこで、フードスタイリスト・マロン(=板井典夫)さんが、

各地の味を、ご家庭でも

簡単に手軽に楽しめるようアレンジしました。

どこか懐かしく温かい、牛・豚・鶏のおいしさが詰まった、

お肉の郷土料理レシピをご紹介します。

CONTENTS

コンテンツ

ページ	お肉	レシピ	ひるぜんなべ
3		岡山県 / 蒜山鍋	
4		広島県 / 海軍さんの肉じゃが	
5		山口県 / 瓦そば	
6		島根県 / 牛肉のホイル焼き	
7		鳥取県 / 牛しぐれ煮	
8		香川県 / しっぽくうどん	
9		愛媛県 / せんざんぎ	
10		徳島県 / 玄米雑炊	
11		福岡県 / がめ煮	
12		長崎県 / ヒカド	
13		佐賀県 / 豚肉の野菜巻き	
15		熊本県 / 太平燕 タイビーエン	
16		大分県 / 肉だんご汁	
17		鹿児島県 / 鶏飯 けいはん	
19		宮崎県 / チキン南蛮	
20		沖縄県 / ラフテー	
21		コラム / 栄養アドバイス・保存ポイント	



※牛肉、豚肉、鶏肉を使った料理を示しています。



1

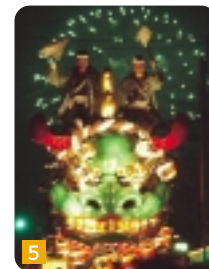
1.2.3.地元の方が“くんち料理”を作っているところを訪ねたマロンさん。豪華な食材を使ってたくさんの料理を作るのをマロンさんもお手伝い! 地元の方たちのお話は楽しく、たくさんのアイデアをもらったそうです。



2



3



5

4.5.「唐津くんち」は約400年もの歴史を誇るお祭り。“漆の一間張り”という技法で制作された曳山が唐津市内を回ります。写真は2番曳山“青獅子”。



掛け声は
「エンヤ〜エンヤ〜」



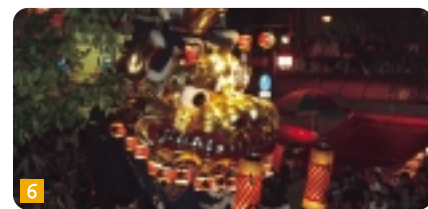
4

中国 & 四国 & 九州 & 沖縄

豆乳を使った蒜山鍋、お袋の味・肉じゃがや、奉書紙の代わりにホイルで包む牛肉のホイル焼きなど、牛肉を使った料理が充実です。また、オランダ料理から生まれたヒカド、中国の味をアレンジした太平燕など、異国の味がベースになった料理もピックアップ! かつて、お祝いの時に食されていた、そば米雑炊やラフテーも、マロンさんのアレンジで、さらにおいしく簡単に作れるレシピになりました。



7



6

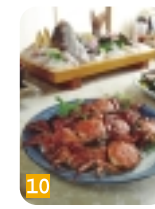


8



9

9.“くんち料理”の主役はアラ。ほかにもお寿司やお肉料理など、色鮮やかな逸品が充実。10.旬の蟹もお目見え。11.地元のファミリーと一緒に。



10



11

豪華な料理が
目白押し!



佐賀 Kyushu

佐賀県はマロンさんの生まれ故郷。そこで、唐津市の唐津神社で行われた秋季例大祭「唐津くんち」に参加したマロンさん。見慣れているはずの故郷の料理も、なぜだか新鮮に感じたとか! 迫力あるお祭りを楽しんで、元気をもらい、素敵なレシピが出来上がったそうです。



ひるぜんなべ

蒜山鍋



岡山の蒜山高原でスクスクと育ったジャージー牛と、濃厚な最高級の牛乳を使ったのが「蒜山鍋」。
厳しい寒さの冬を乗り越えるために作り出されたお鍋です。



● 材料(4人分)

- 牛もも薄切り肉 …… 350g
- ニンジン(約20cm長さのもの)・1/2本
- 白菜(大) …… 4枚
- しいたけ …… 4個
- えのき …… 1袋(約100g)
- しめじ …… 1パック(約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 …… 1カップ
- 豆乳 …… 1カップ
- 洋風ブイヨンキューブ …… 1個
- みそ …… 大さじ3

● つくり方

1. 牛肉は3等分(5~6cm幅)の長さに切り、ニンジンはたて4等分にして塩ゆでし、火を通します。
白菜は長さ半分にし、芯を先に3分ほど塩ゆでしたら、葉を加え、さっと火を通し、冷水にとってかるく水気をふきます。しいたけは石づきを取り、えのき・しめじは石づきを取ったあと、手でほぐします。
ぜんまいは水洗いし、食べやすく切り、こんにゃくは塩もみをして水洗いし、5mm幅に切り、中央に切り込みを入れてひねります。
豆腐は8等分に切っておきます。
2. 白菜の葉2枚を少しずつつずらして重ね、芯2枚を厚さが均一になるように重ねます。手前にニンジン2本をのせて巻き、4等分に切り、形を整えながら水気を絞ります。残りの白菜、ニンジンも同様にします。
3. 鍋にだし汁を沸かし、ブイヨンキューブを加えて溶かしたら、牛乳、豆乳を加えます。再び沸騰したら、みそを加えてなじませます。
4. 3にきのご類、ぜんまい、こんにゃく、豆腐を加え、火を通します。アクが出たら取り除き、2と牛肉を加え、火を通していただきます。

牛肉&豆乳が織りなす鍋は
最後の一滴までもおいしい!



栄養価	
エネルギー	363kcal
たんぱく質	29.8g
脂質	18.3g
炭水化物	22.7g
鉄	4.0mg
コレステロール	67mg
食物繊維	7.5g
食塩	2.7g



こだわりのひと手間をかけた
素朴ながらも深い味わい

栄養価	
エネルギー	648kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	44.7g
炭水化物	45.4g
鉄	2.3mg
コレステロール	61mg
食物繊維	4.3g
食塩	1.4g



海軍さんの肉じゃが



おふくろの味「肉じゃが」は、船員の脚気予防のために考えられた、
医食同源の料理として誕生しました。



● 材料(4人分)

- 牛ばら薄切り肉 …… 300g
- ジャガイモ(メークイン) …… 5個(約750g)
- ニンジン(小) …… 1本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 糸こんにゃく …… 1/2袋(約120g)
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2と1/2~3
- しょう油 …… 大さじ1と1/2~2
- 水 …… 1/2カップ
- サラダ油 …… 適量

● つくり方

1. 牛肉は7~8cm長さに切り、ジャガイモは1cm厚さの輪切りにし、水にさらして水気をよくふき取ります。ニンジンは7~8mm厚さの輪切り、玉ねぎはクシ形切りにします。糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、食べやすく切っておきます。
2. フライパンの底から2cmくらいまでサラダ油を入れ、低温(160度)に熱し、ジャガイモを素揚げします。ジャガイモが少し柔らかくなったらニンジンを加え、中まで火を通し、ザルにあげて油をきります。
3. 2のフライパンを軽くふき、サラダ油(大さじ1)を熱し、牛肉を入れて強めの中火で炒めます。色が変わったら、酒、砂糖、しょう油を順に加えてなじませます。
4. 玉ねぎ、糸こんにゃくを加え、2を蓋をするように加えたら、水をまわし入れます。沸騰したら蓋をして弱めの中火で4~5分蒸し焼きにします。
5. 蓋を取り、強めの中火にして水分をとばすように手早く炒め合わせてつやを出し、器に盛りつけます。

山口県 **瓦そば** 

伊藤博文や山県有朋らの志士たちでも知られる山口県。瓦を天板やお皿の代わりにする、斬新な発想の郷土料理が「瓦そば」です。



● 材料 (4人分)

- 牛ばら薄切り肉 …… 250g
- 茶そば(乾麺) …… 200~250g
- 塩・こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 大さじ1と1/2
- タマゴ …… 2個
- 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1+水小さじ1)
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 少々
- めんつゆ(ストレートタイプ) …… 2~2と1/2カップ
- しょう油 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 削り節 …… 2パック(5g)
- もみのり、万能ねぎの小口切り、レモンの薄切り、大根おろし、七味唐辛子 …… 各適量

● つくり方

1. そばつゆを作ります。小鍋にめんつゆを入れて中火にかけ、煮立ったらしょう油、みりんを加えます。削り節を加えて沈んだらすぐに火を止め、そのまま15分ほどおいて味をなじませ、厚手のペーパータオルでこし絞ります。
2. 錦糸卵を作ります。※作り方はP18「マロンのひとくちメモ」を参照
3. 茶そばをゆで上げ、水洗いをして水気をよくきっておきます。
4. 牛肉を3cm長さに切ります。フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、牛肉を入れて強めの中火で炒め、塩、こしょうをふり、取り出します。
5. 4のフライパンをサッと洗い水気をふき取り、サラダ油(大さじ1)を熱して、3の茶そばを入れ、強めの中火で水分をとばすように炒めます。
6. 茶そばをフライパン全体に広げて焼きつけ、焼き色がついたら混ぜ、再び広げて薄く焼き色がついて、底がパリパリになるまで焼きます。
7. 錦糸卵、牛肉、もみのりを順にのせ、万能ねぎを散らし、皿に盛ります。レモン、大根おろしを添え、好みで七味唐辛子をふります。温めたそばつゆにつけていただきます。

錦糸卵
めんつゆ

芳ばしい香りが広がる
具だくさんの瓦そば




栄養価	
エネルギー	602kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	35.1g
炭水化物	45.5g
鉄	3.3mg
コレステロール	155mg
食物繊維	2.4g
食塩	4.5g

おいしさを封じ込めた
包んで焼く一品



栄養価	
エネルギー	256kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	13.2g
炭水化物	10.9g
鉄	2.1mg
コレステロール	61mg
食物繊維	1.8g
食塩	4.8g

島根県 **牛肉のホイル焼き** 

松江で有名なのが、一匹を丸ごと奉書紙に包んで蒸し焼きにする「スズキの奉書焼き」。これを牛肉を使ってアレンジしたのが「牛肉のホイル焼き」です。



● 材料 (4人分)

- 牛バター焼き用もも肉 (1cm厚さのもの) …… 8枚(約350g)
- もやし …… 1袋(約200g)
- 長ねぎ …… 1本
- 塩・粗挽き黒こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 適量
- しょう油 …… 1/2カップ
- 砂糖 …… 大さじ1~2
- みりん …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 大根おろし、一味唐辛子、万能ねぎの小口切り …… 各適量

たれ

● つくり方

1. 牛肉に、塩、こしょうをふっておきます。もやしはひげ根を取り、長ねぎは斜め薄切りにしておきます。
2. たれを作ります。小鍋にたれの材料を入れてひと煮立ちさせ、そのまま冷ましておきます。
3. フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、牛肉を並べて強めの中火で両面に焼き色をつけ、取り出します。
4. アルミホイルにサラダ油を薄くぬり、1/4量のもやし、長ねぎを順に重ね、塩、こしょうをふり、3の牛肉を2枚のせます。アルミホイルを上で合わせて内側に数回折り込み、左右も折り込むようにしっかり包み、密閉します。同様に3個作ります。
5. フライパンに水(3/4カップ・分量外)を入れて沸かしたら、4を並べて蓋をし、弱火で10分ほど蒸し焼きにします。
6. 5を器に盛りつけて、万能ねぎを散らします。大根おろしと一味唐辛子を混ぜ合わせたものと、2のたれを添えます。

鳥取県 牛しぐれ煮

江戸時代より良牛の産地である鳥取県。大山の爽やかな牧場で育った鳥取和牛をふんわりおいしく煮て、鹿野産の黄金しょうがを利かせた料理が「鳥取牛しぐれ煮」です。



● 材料 (4人分)

牛切り落とし肉(もも・肩・ばらなど) …… 300g
 しょうがの細切り …… 1/2片分
 赤唐辛子 …… 1本
 長ねぎ(白い部分) …… 1本
 しいたけ …… 4個
 酒 …… 大さじ4
 和風だし汁 …… 1〜1と1/2カップ
 砂糖 …… 大さじ2
 しょう油 …… 大さじ2〜3
 みりん …… 大さじ1

● つくり方

1. 牛肉は2cm幅に切り、赤唐辛子は種を抜き、小口切りにします。長ねぎは2cm幅に切り、しいたけは石づきを取り、薄切りにします。
2. フライパンに牛肉と酒を入れて中火にかけ、牛肉をほぐし、水分をとばしながら色が変わるまで火を通します。しょうがを加えて混ぜ、一度取り出します。
3. 2のフライパンをサッと洗い、だし汁を入れて沸かします。砂糖、しょうゆ、赤唐辛子、2の牛肉を加え、沸騰したら長ねぎとしいたけを加えて全体を混ぜ、強めの中火で途中、水分をとばすように混ぜながら7〜8分煮ます。
4. みりんを加え強火にし、汁気をとばしてつやが出たら、器に盛りつけます。

柔らかな牛肉のうまみに
赤唐辛子をピリッと
利かせるのがコツ



栄養価	
エネルギー	272kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	19.0g
炭水化物	8.9g
鉄	1.2mg
コレステロール	54mg
食物繊維	1.0g
食塩	1.4g



美しい彩りと
おいしさで
心も体もあったかに

栄養価	
エネルギー	457kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	10.3g
炭水化物	62.5g
ビタミンB1	0.74mg
コレステロール	46mg
食物繊維	5.1g
食塩	3.2g

香川県 しっぽくうどん

香川は全国的に有名な讃岐うどんの里。バラエティに富んだ野菜とお肉を使ったうどんが「しっぽくうどん」です。四国の霊場を巡るお遍路さんの疲れを癒してくれる一品です。



● 材料 (4人分)

豚もも薄切り肉 …… 250g
 さつま揚げ(小) …… 4枚
 大根 …… 5cm(約150g)
 ニンジン(小) …… 1/2本
 里いも …… 3個(約150g)
 ごぼう …… 1/2本
 木綿豆腐 …… 1/2丁
 にぼしだし汁 …… 7カップ
 しょう油 …… 小さじ1〜1と1/2
 塩 …… 少々
 生うどん …… 4玉
 絹さや …… 適量
 白炒りごま …… 適量

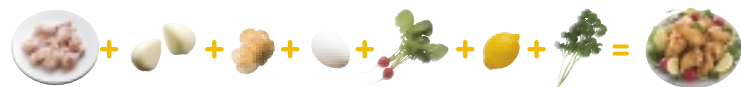
● つくり方

1. 豚肉は4等分(5cm幅)の長さに、さつま揚げは5mm幅に切ります。大根とニンジンは5mm厚さの半月切りにし、里いもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、塩もみをして水洗いをします。ごぼうはさがぎにし、水にさらしてアクを抜きます。豆腐は1.5cm角切りにし、絹さやはへたと筋を取って塩ゆでし、せん切りにしておきます。
2. 鍋にだし汁を入れて沸かし、大根、ニンジン、里いも、ごぼうを入れます。沸騰したらアクを取り除きます。
3. 豚肉とさつま揚げを加え、アクを取り除き、弱めの中火で野菜が柔らかくなるまで15分ほど煮ます。
4. 豆腐を加え、サッと煮て、しょう油、塩を加えて味を調えます。
5. うどんをゆであげ、水気をよくきって器に盛り、4をかけて絹さやを飾り、白ごまをふります。

愛媛県

せんざんぎ chicken

日本一の焼鳥シティと呼ばれている今治市。なかでも名物なのが、串に刺さない焼鳥「せんざんぎ」です。
“皮にはじまり、せんざんぎで終わる”のが、今治人の焼鳥の食べ方だそうです。



● 材料 (4人分)

- 鶏手羽元 …… 16本 (約1kg)
- しょう油 …… 大さじ1
- 酒 …… 小さじ2
- A 砂糖 …… 小さじ2
- にんにくのすりおろし …… 1片分
- しょうがのすりおろし …… 1/2片分
- 溶き卵 …… 1個分
- 片栗粉 …… 大さじ6
- 塩・こしょう …… 各少々
- 揚げ油 …… 適量
- ラディッシュ …… 適量
- レモン (半月切り) …… 適量
- パセリ …… 適量

● つくり方

1. 鶏肉に塩、こしょうをふってもみ込みます。
2. ボウルにAを入れて混ぜ、鶏肉を加えてよくもみ込んで30分ほど置きます。
3. 2に溶き卵、片栗粉を順に加えて、かき混ぜてなじませます。
4. 揚げ油を中温 (170度) に熱し、3を入れます。衣が固まってきたら、鶏肉を返しながら8分ほど揚げて、中まで火を通し、一度取り出します。
5. 4の揚げ油を高温 (180度) に上げて鶏肉を戻し入れ、二度揚げをします。衣がカリッとしたら、取り出して油をよくきります。
6. 器に盛りつけて、ラディッシュ、レモン、パセリを飾ります。

二度揚げるから
衣はカリカリ、
中はジューシー!

栄養価	
エネルギー	475kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	32.2g
炭水化物	13.7g
ビタミンA	107μg
コレステロール	233mg
食物繊維	0.2g
食塩	2.5g

発芽玄米を使った
栄養満点&ヘルシー雑炊



栄養価	
エネルギー	367kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	13.8g
炭水化物	40.3g
ビタミンA	100μg
コレステロール	63mg
食物繊維	3.5g
食塩	2.7g

徳島県

玄米雑炊 chicken

昔から蕎麦などの雑穀の産地として知られている、祖谷地方の郷土そば料理が「祖谷のそば米雑炊」。これを玄米でアレンジしたのが「玄米雑炊」です。



● 材料 (4人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚 (約250g)
- 発芽玄米 …… 1合 (180ml)
- 里いも …… 5個 (約250g)
- ニンジン (小) …… 1/3本
- しいたけ …… 4個
- 油揚げ …… 1枚
- ちくわ (小) …… 1本
- 木綿豆腐 …… 1/2丁
- 鶏ガラのだし汁※ …… 5カップ
- しょう油 …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- ゆずの皮のせん切り …… 適量

※湯に鶏ガラスープの素 (小さじ2) を溶かしたものを

● つくり方

1. 鶏肉は小さめのひと口大に切り、里いもは1cm角切り、ニンジンは1cm角の棒状にし、3mm厚さに切ります。しいたけは石づきを取り、半分にして3mm厚さに切り、油揚げは油抜きをして、たて半分にし、1cm幅に切ります。ちくわは薄切り、豆腐は1cm角切りにします。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、発芽玄米を入れて弱火で30分ほどゆで、ザルにあげて水気をきります。
3. 別の鍋にだし汁を入れて沸かし、鶏肉、里いも、ニンジン、しいたけ、油揚げを加えて塩をふり、弱火で10分ほど煮ます。アクが出たら取り除きます。
4. 3に2の発芽玄米とちくわ、豆腐を加え、煮立ったら、しょう油、みりんを加えます。
5. 器に盛りつけて、ゆずの皮を飾ります。

福岡県

がめ煮

筑前煮とも呼ばれる博多を代表する郷土料理「がめ煮」。あり合わせの材料を、がめくり込んで(かき集めて)煮るという意味もあるそうです。



● 材料 (4人分)

鶏もも肉 …… 2枚(約500g)
しょうがのせん切り …… 1片分
ニンジン(小) …… 1本
レンコン …… 8cm(約180g)
ごぼう …… 1/2本
里いも …… 4個(約200g)
こんにゃく …… 1/2枚
しいたけ …… 4個
にぼしだし汁 …… 2~2と1/2カップ
砂糖 …… 大さじ5~6
しょう油 …… 大さじ6
みりん …… 大さじ1~1と1/2
塩 …… 少々
サラダ油 …… 大さじ1
絹さや …… 10枚

● つくり方

1. 鶏肉は小さめのひと口大に切り、ニンジンは乱切り、レンコンは1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらします。ごぼうは乱切りにして水にさらし、アクを抜き、里いもは皮をむき、1cm厚さの半月切りにし、塩もみをして水洗いします。こんにゃくは塩もみをして水洗いし、フォークで全体に穴をあけ、スプーンでひと口大にちぎります。しいたけは石づきを取り、4等分に切り、絹さやはへたと筋を取って塩ゆでし、斜め半分に切ります。
2. ニンジン、レンコン、ごぼう、里いもはサッと下ゆでし、ザルにあげて水気をよくきります。
3. 鍋にサラダ油としょうがを入れて中火で熱し、香りがたったら鶏肉を加え、強めの中火で炒め、色が変わったら塩をふります。
4. 3に2の野菜とこんにゃくを加えて油をまわし、だし汁を加えて沸騰したら中火で10分ほど煮て火を通します。アクが出たら取り除きます。
5. しいたけを加えて火を通したら、砂糖、しょう油を加え、強めの中火で5分ほど煮ます。
6. みりんを加え、水分をとばすように全体をからめるように混ぜ、つやよく仕上げます。
7. 器に盛りつけて、絹さやを飾ります。

相性のよい素材を混ぜて煮た
風格あるおいしさ



栄養価	
エネルギー	448kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.8g
炭水化物	38.1g
ビタミンA	280μg
コレステロール	123mg
食物繊維	5.3g
食塩	5.0g



とろみとコクが醸す
心身ともに温まる味

栄養価	
エネルギー	268kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	7.9g
炭水化物	31.1g
ビタミンB1	0.82mg
コレステロール	50mg
食物繊維	3.9g
食塩	2.5g

長崎県

ヒカド

南蛮料理から生まれた「ヒカド」。昆布だしに揚げ豆腐やニンジン、しいたけ、こんにゃくなどを具とする精進と、カツオと昆布だしに精進用の具、マグロの赤身、豚肉を入れる不精進のタイプがあります。



● 材料 (4人分)

豚もも薄切り肉 …… 300g
大根 …… 6cm(約180g)
ニンジン(小) …… 1/2本
しいたけ …… 4個
さつまいも(小) …… 1本(約300g)
こんにゃく …… 1/2枚
和風だし汁 …… 6カップ
酒 …… 大さじ1
しょう油 …… 小さじ1/2
水溶き片栗粉
(片栗粉大さじ1+水大さじ1)
塩・こしょう …… 各少々
万能ねぎの小口切り …… 適量

● つくり方

1. 豚肉は4等分(5cm幅)の長さに切り、塩、こしょうをふってよくもみ込みます。大根とニンジンは1.5cm角切りに、しいたけは石づきを取り、1.5cm角切りにします。さつまいもは皮付きのまま1.5cm角切りにし、水にさらしておきます。こんにゃくは塩もみをして水洗いをし、1.5cm角切りにします。
2. 鍋にだし汁を入れて沸かし、大根、ニンジン、しいたけを加えて弱火で7~8分煮ます。アクが出たら取り除きます。
3. 豚肉、さつまいも、こんにゃくを加えて、柔らかくなるまで4~5分煮ます。アクが出たら取り除き、酒、しょう油を加えて塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を混ぜながら加えてとろみをつけます。
4. 器に盛りつけて、万能ねぎを散らします。

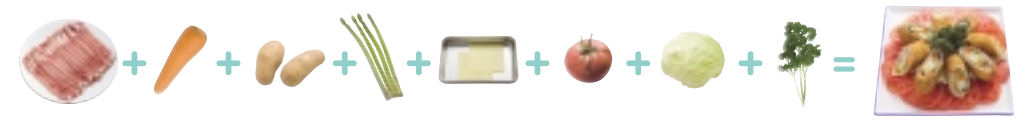
チーズ味 & 青じそ味
食卓を彩る野菜巻き



栄養価	
エネルギー	841kcal
たんぱく質	41.1g
脂質	59.4g
炭水化物	30.7g
ビタミンB1	1.20mg
コレステロール	166mg
食物繊維	3.9g
食塩	3.3g

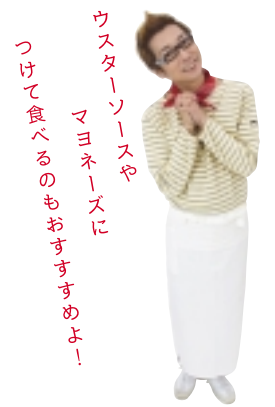
佐賀県 豚肉の野菜巻き 

唐津市の秋祭り「唐津くんち」の際に食されるのが「くんち料理」。家の稼ぎの3ヶ月分をくんち料理に使うというほど豪華な料理が並びます。その中の一品「肉巻き」を、「豚肉の野菜巻き」にアレンジしました。



- 材料 (4人分)**
- 豚ロース薄切り肉 …… 32枚 (約600g)
 - ニンジン (約20cm長さのもの) …… 1/2本
 - ジャガイモ (メークイン) …… 1個 (約150g)
 - グリーンアスパラガス …… 8本
 - 梅肉 …… 適量
 - 青じそ …… 8枚
 - みそ …… 適量
 - のり …… 1枚
 - スライスチーズ (溶けないタイプ) …… 4枚
 - 小麦粉 …… 適量
 - 溶き卵 …… 適量
 - パン粉 …… 適量
 - 塩・こしょう …… 各少々
 - 揚げ油 …… 適量
 - トマトの薄切り、キャベツのせん切り、パセリ …… 各適量
 - ウスターソース …… 適量
 - マヨネーズ …… 適量

- 作り方**
1. ニンジンとジャガイモは同じくらいの太さになるように、約1cm角、10cm長さの棒状に切り、水にさらします。
グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、長さ半分に切ります。のりは4等分に切っておきます。
 2. 鍋に湯を沸かし、塩を加えます。ニンジンを入れて3分ほどゆでたら、ジャガイモを加え、さらに3分ほどゆでます。
最後にアスパラガスを加えて1分ほどゆで、同時にザルにあげてそのまま冷まし、水気をふきます。
アスパラガスの太い部分はたて半分に切ります。
 3. ラップの上に豚肉を4枚ずらして重ね、梅肉を全体に薄くぬり、青じそ2枚を並べます。ニンジン、ジャガイモを各2〜3本、アスパラガス3本を交互に置き、ラップを持ち上げて豚肉の端を折り込むようにして巻きます。同様に3本作ります。
 4. 3と同様に豚肉を4枚重ね、みそを薄くぬり、のり、チーズ各1枚を順に重ねます。野菜も同様に置いて巻き、同様に3本作ります。
 5. 3、4に1個ずつ小麦粉をまぶし、塩、こしょうをふった溶き卵にくぐらせ、パン粉をまんべんなくまぶします。
 6. 揚げ油を中温 (170度) に熱し、5を入れて5〜6分揚げて、中まで火を通して油をきります。
 7. 6を斜め半分に切り、器にトマト、キャベツとともに盛りつけて、パセリを飾ります。好みでウスターソースやマヨネーズをつけていただきます。



タイピーエン
熊本県 太平燕 

本場中国の「太平燕」は、祝いの席などで食べる肉団子入りスープ。
熊本の味は、これに春雨を加えるなど、華僑たちが身近にあった食材でアレンジしたものです。



● 材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉 …… 300g
にんにくのみじん切り …… 1片分
しょうがのみじん切り …… 1/2片分
長ねぎ …… 1/2本
なると …… 1/2本
きくらげ …… 5g
しいたけ …… 3個
竹の子(水煮・小) …… 1/2個(約80g)
キャベツ …… 1/6個
春雨 …… 80~100g
ゆで卵 …… 4個
鶏ガラスープの素 …… 7カップ
塩・こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 大さじ2
ごま油 …… 小さじ1/2
揚げ油 …… 適量
紅しょうが …… 適量
※湯に鶏ガラスープの素(大さじ1)を溶かしたもの

● つくり方

1. 豚肉は4等分(3~4cm幅)に切り、長ねぎは斜め5mm幅の薄切り、なるとは5mm幅の輪切りにします。きくらげはぬるま湯に20分ほどつけて戻し、1cm幅に切ります。しいたけは石づきを取り、5mm幅の薄切りに、竹の子は5mm厚さのいちょう切り、キャベツは1cm幅に切ります。春雨は熱湯に5分ほどつけて戻し、食べやすく切ります。
2. ゆで卵を揚げます。揚げ油を中温(170度)に熱し、水気をよくふき取ったゆで卵を入れ、表面が薄く色づくまで2~3分素揚げし、油をきっておきます。
3. フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りがたったら豚肉を加えて炒め合わせ、フライパン全体に広げて、かるく塩、こしょうをふります。
4. 長ねぎを加えて炒めたら、なると、しいたけ、竹の子を加えて炒め合わせます。キャベツを加えて蓋をし、弱めの中火で1~2分蒸し焼きにしたら、蓋を取り、全体をひと混ぜします。
5. 鍋にだし汁を入れて沸かし、春雨を加えて煮立ったら中火で2~3分煮て、塩、こしょうで味を調え、ごま油を加えます。
6. 器に春雨を盛りつけたら、だし汁に4を加えてひと煮立ちさせます。春雨の上に具材をのせてだし汁を注ぎ、半分に切った揚げ卵をのせ、紅しょうがを添えます。




肉だんごと
季節の野菜で
栄養たっぷり

栄養価	
エネルギー	328kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	16.0g
炭水化物	20.7g
ビタミンA	133μg
ビタミンB1	0.60mg
コレステロール	76mg
食物繊維	3.0g
食塩	3.0g



ヘルシーなのに
コクがある!
中華風春雨スープ

栄養価	
エネルギー	463kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	29.0g
炭水化物	25.2g
ビタミンB1	0.59mg
コレステロール	258mg
食物繊維	3.0g
食塩	3.0g

大分県 肉だんご汁  

ひと昔前は、年間を通して夕飯の副食でもあった「だんご汁」。
“だんご汁を上手に作れるようになったら嫁にいける”ともいわれたそうです。



● 材料 (4人分)

豚ひき肉 …… 300g
鶏ひき肉 …… 100g
しょうがのすりおろし …… 少々
酒、砂糖、しょう油 …… 各小さじ1
片栗粉 …… 大さじ2

里いも …… 4個(約200g)
ニンジン(小) …… 1/2本
しいたけ …… 4個
油揚げ …… 1/2枚
長ねぎ …… 1本
和風だし汁 …… 7カップ
赤みそ、白みそ …… 各大さじ1~1と1/2
水溶き片栗粉
(片栗粉大さじ1+水大さじ1)
塩・こしょう …… 各少々
万能ねぎの斜め切り …… 適量

● つくり方

1. 里いもは1cm厚さの輪切りにし、塩もみをして水洗いをし、ニンジンは5mm厚さの半月切りに、しいたけは石づきを取り、4等分に切ります。油揚げは油抜きをして、たて半分にし、5mm幅に切り、長ねぎは斜め1cm幅に切ります。
2. 肉だんごを作ります。ボウルに豚・鶏ひき肉を入れ、塩、こしょうをふってよく練り混ぜます。ねばりが出たら、しょうが、酒、砂糖、しょう油を加え、片栗粉を加えてよく混ぜます。
3. 鍋にだし汁を入れて沸かし、2を10~12等分にして、丸めながら加えます。
4. 里いも、ニンジン、しいたけ、油揚げを加えて塩をふり、煮立ったら弱めの中火で10分ほど煮て火を通します。アクが出たら取り除きます。
5. 長ねぎを加えてサッと煮たら、みそ、しょう油を加えてなじませ、水溶き片栗粉を加えて、混ぜながらとろみをつけます。
6. 器に盛りつけて、万能ねぎを飾ります。

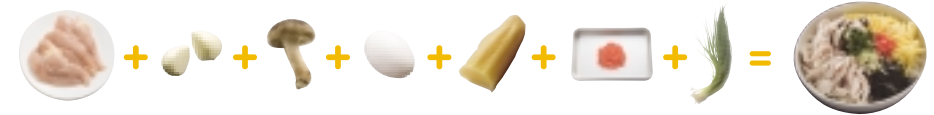
色鮮やかなヘルシー鶏飯を
お茶漬け感覚で味わって



栄養価	
エネルギー	588kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	15.1g
炭水化物	77.9g
ビタミンA	70μg
コレステロール	184mg
食物繊維	1.0g
食塩	3.5g

けいはん
鶏飯 chicken

奄美大島に江戸時代より伝わる「鶏飯」。
藩政時代に赤木名にあった代官所に赴任してきた役人たちを接待した時に、
村人たちが生み出したのが始まりだそうです。



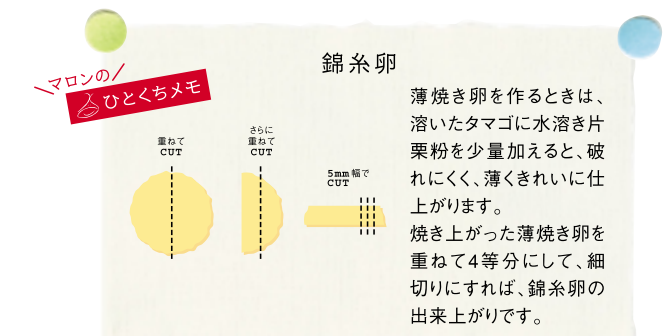
● 材料 (4人分)

- 鶏むね肉……………2枚(約400g)
- にんにく……………1片
- A { 砂糖……………大さじ1
- 塩……………大さじ1
- こしょう……………少々
- 水……………6カップ
- しいたけ……………4~5個
- 鶏ガラのだし汁※……………4カップ
- B { 酒、みりん……………各大さじ1
- しょう油……………小さじ1
- 塩……………少々
- 錦糸卵 { タマゴ……………2個
- 水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1+水小さじ1)
- 塩……………少々
- サラダ油……………少々
- 刻みのり、たくあんのみじん切り、
紅しょうがのみじん切り、
万能ねぎの小口切り……………各適量
- ご飯……………適量

※湯に鶏ガラスープの素(小さじ1~2)を溶かしたもの

● つくり方

1. にんにくを包丁の腹でつぶします。
保存用袋に鶏肉とにんにくを入れ、Aを加えてよくもみ込んだら空気を抜いて密閉し、冷蔵庫に入れて一晚(7~8時間)おきます。
2. 鶏肉を水洗いし、30分ほど水にさらして塩抜きをします。
3. 鍋に水6カップを沸かし、2の鶏肉とにんにくを入れ、沸騰したら弱火にし、5分ほどゆでたら火を止めて、そのまま冷ましておきます。鶏肉が冷めたら、手で細かく裂きます。
4. 錦糸卵を作ります。
ボウルにタマゴを溶きほぐし、かるく塩をふって水溶き片栗粉を加えてなじませます。フライパンにサラダ油を薄くぬって熱し、1/3量の溶き卵を流し入れ、薄焼き卵をつくります。
弱めの中火で焼き、表面が乾いたら裏返して、サッと焼いて取り出します。同様に2枚焼いて、粗熱がとれたら重ねて4等分にして、細切りにします。
5. 3のゆで汁から2と1/2カップを取って沸かし、石づきを取ったしいたけを入れ、2~3分ゆでたら取り出し、粗熱をとり薄切りにします。
6. 鍋に鶏ガラのだし汁を入れて沸かし、5の煮汁を加えてひと煮立ちさせ、Bを加えて味を調えます。
7. 器にご飯を盛り、鶏肉、錦糸卵、刻みのりをのせます。
しいたけ、たくあん、紅しょうが、万能ねぎを添えます。
6をかけていただきます。



宮崎県

チキン南蛮

もともと「チキン南蛮」は、しょう油味でしたが、ある洋食屋のご主人がタルタルソース味に仕上げたのが広まり、現在、宮崎ではタルタルソースで食べるのが主流になっています。



● 材料 (4人分)

- 鶏むね肉…… 4枚(約800g)
- 酒…………… 大さじ1
- しょう油…………… 小さじ1
- 片栗粉、溶き卵、揚げ油… 各適量
- ウスターソース…… 大さじ3
- トマトケチャップ…… 大さじ2
- しょう油…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ2
- 水…………… 大さじ5~6
- ゆで卵…………… 2個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- んにくのすりおろし… 少々
- マヨネーズ…………… 大さじ5
- コンデンスミルク… 大さじ1~1と1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 酢…………… 小さじ1~2
- パセリのみじん切り… 小さじ2
- 塩・こしょう…………… 各少々
- レタス、トマト、きゅうり… 各適量

● つくり方

1. 鶏肉は3等分のそぎ切りにし、塩、こしょうをふります。ボウルに鶏肉を入れ、酒、しょう油を加えてよくもみ込んで15分ほどおきます。
2. 甘酢を作ります。小鍋に甘酢の材料を入れて塩をふり、火にかけてひと煮立ちさせたら火を止め、そのまま冷まします。
3. タルタルソースを作ります。玉ねぎはみじん切りにして塩水にさらし、水気をよく絞っておきます。ボウルにゆで卵を入れフォークで粗みじんになるまでつぶし、タルタルソースの残りの材料を加えてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調えます。
4. 1の鶏肉に片栗粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、再度片栗粉をまぶして余分な粉をはらい落とします。
5. 揚げ油を中温(170度)に熱し、4の鶏肉を入れて8~10分揚げて中まで火を通し、油をよくきります。
6. 5の鶏肉が熱いうちに2の甘酢にくぐらせ、味をなじませます。
7. 器に手でちぎったレタスをしき、鶏肉を盛りつけて、クシ形切りにしたトマト、斜め薄切りにしたきゅうりを添え、タルタルソースをかけていただきます。

鶏のおいしさ際立つ 甘酢×タルタルソース



栄養価	
エネルギー	765kcal
たんぱく質	45.4g
脂質	50.1g
炭水化物	27.5g
ビタミンA	156μg
コレステロール	329mg
食物繊維	1.1g
食塩	3.2g

泡盛を使った
箸で切れるほど
柔らかなラフテー



栄養価	
エネルギー	814kcal
たんぱく質	32.2g
脂質	69.4g
炭水化物	22.8g
ビタミンB1	1.12mg
コレステロール	140mg
食物繊維	0.4g
食塩	5.6g

沖縄県

ラフテー

かつて沖縄で豚肉は“宮廷料理”の食材であり、一般の人はお正月にしか食べられませんでした。その中の代表的な料理が泡盛を入れて煮込む「ラフテー」です。



● 材料 (4人分)

- 豚ばら塊肉…………… 800g
- 泡盛…………… 1/2カップ
- 泡盛…………… 1/3~1/2カップ
- かつおだし汁…………… 3カップ
- 砂糖…………… 100~120g
- みりん…………… 1/2カップ
- しょう油…………… 1カップ
- いんげん…………… 適量
- 練りがらし…………… 適量

● つくり方

1. バットに豚肉を入れて泡盛をかけ、よくもみ込んで1時間ほどおきます。途中、豚肉を裏返します。いんげんは塩ゆでして、長さ半分に切っておきます。
2. 鍋に1の豚肉と、たっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして1時間ほどゆでます。アクが出たら取り除きます。
3. 別の鍋にAを入れて煮立て、2の豚肉を8等分に切って加えます。沸騰したら弱火にし、豚肉が柔らかくなるまで1時間ほど煮込みます。アクが出たら取り除きます。
4. 器に豚肉を盛りつけて、いんげんを飾り、好みに練りがらしを添えます。



栄養アドバイス



保存ポイント

簡単手軽に正しい栄養摂取

健康を維持増進するために必要な栄養素は、食べ物や飲み物を口から取り入れて摂取する必要があります。何をどのくらい食べるのかによって、取り入れられる栄養素の量も変わってきます。

栄養が偏った食生活を長期に渡って続けることによって、栄養状態のバランスが崩れ、必要な栄養素の過不足が生じることになります。栄養素の偏りを起こさないために、主食・主菜・副菜の3皿の栄養的役割を知り、牛乳などの乳製品と、果物を適度に摂取すると栄養バランスが取れます。牛肉(赤身)は鉄分、豚肉はビタミンB1、鶏肉はビタミンAを多く含んでいます。

●食品の組み合わせを考えた献立

主食 …………… 糖質 …………… 【ご飯・パン・めん類】
 主菜 …………… たんぱく質・脂質 …………… 【肉・魚・タマゴ・大豆】
 副菜・汁物 …………… ビタミン・ミネラル・食物繊維 …………… 【野菜・きのこ・こんにゃく・海藻】
 一日中で …………… カルシウム・ビタミン …………… 【牛乳・乳製品・果物】

調理で変わる栄養素

健康維持に必要な栄養素をどのくらい摂ればいいのかを示す「食事摂取基準」があるのに対応して、食品に含まれている栄養素がどのくらいなのかを示した「食品成分表」というものがあります。レストランのメニューや、総菜コーナーなどの栄養価は「食品成分表」を基に計算されています。

しかし、食品の栄養価は一定ではなく、収穫時期、収穫場所、飼料や肥料の種類、保存状態、保存時期などにより、大きく違ってきます。また、同じ食材を用いても、調理法や調理時間などによっても大きく左右されます。

牛肉・豚肉・鶏肉については、網焼き、フライパン焼き、ゆでる、蒸す、煮込む、揚げるといった調理法によって変化します。中でも変化の大きい栄養素は、脂質、ビタミン類、ミネラル類です。

脂質の役割と種類について

脂質は、生命にとって不可欠な栄養素であり、炭水化物やたんぱく質と並んで、三大栄養素のひとつとされています。脂質の役割は、「1.エネルギー源(中性脂肪)、2.生体膜・ホルモン・酵素・血しょうなどの生体組織の基本材料、3.生理機能のコントロール」が挙げられます。

脂質は体内で合成できないため、食品として摂取する必要があります。脂質を食品から摂取できない状態が続く(脂抜きダイエット等)と、健康を害することになります。

肉料理に合うスパイス

スパイスのはたらきには、香りづけ、味つけ、色づけ、臭み消しなどがあります。素材の特徴と調味のタイミングのコツをつかめば、ワンランク上の料理を楽しむことができます。また、スパイスには、いくつかの健康効果があるものも少なくありません。消化促進効果、食欲増進効果、疲労回復効果、殺菌・抗菌効果、発汗・解熱・鎮痛効果、利尿効果、口臭予防効果などです。

肉の種類により、相性がよいとされているスパイスはさまざまです。牛肉にアクセント的なはたらきをしめすスパイスは「ペッパー、チリペッパー、ガーリック、マスタード、ジンジャー等」、豚肉の特有の臭みを消すスパイスは「タイム、セージ、パプリカ、ナツメグ、ガーリック等」、鶏肉にやさしい香りをプラスするスパイスは「バジル、オレガノ、ローズマリー、タラゴン等」が挙げられます。

肉に含まれるたんぱく質

カラダを構成する成分の中で一番多いのは水分で全体の約70%、2番目に多いのが筋肉・皮膚・内臓・血液・髪の毛などの細胞をかたちづくるたんぱく質で15~20%です。細胞は、絶えず入れ替わっていて、その過程で尿・汗・垢などで排泄され目減りするため、1日当たり70gのたんぱく質を補給する必要があります。

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されています。このうち体内で合成できないアミノ酸(必須アミノ酸)が9種類あり、これらは食品を食べることによって補う必要があります。アミノ酸は体内で一定のバランスで利用されるため、必須アミノ酸の含有量とバランスによって利用効率が大きく左右されます。

食肉のたんぱく質は、必須アミノ酸がバランス良く豊富に含まれるばかりでなく、調理による損失が少なく、体内で吸収されやすいなど、たんぱく質を補給する食品として、すぐれた特徴を備えているといえます。

お肉の栄養面に
ついて
も
知って
おこ
う



point 1 薄切り肉(牛肉と豚肉)、鶏肉を冷凍する場合、1回に使う分量をラップで包み、空気を完全にぬいてから金属性のバットに並べ(またはアルミホイルに包み)、冷凍室に入れます。



point 2 厚切り肉(牛肉と豚肉)を冷凍する場合、1枚ずつ空気が入らないようにラップでぴったり包み、その上からアルミホイルを巻きつけ、さらにクッキングペーパーで包んで冷凍室へ。



point 3 冷凍保存する作業は寝る前など、冷凍室を開け閉めしない時間帯にするのがベストです。

point 4 冷凍した肉は2~3週間(鶏肉は1~2週間)で使い切ってしまうこと。

point 5 解凍は冷蔵庫でゆっくりと行うと、ドリップが出ずに美味しくできます。



point 6 パック売りのトレイのまま冷凍しないこと。また解凍後、再び冷凍することは避けましょう。

保存期間

保存温度条件	保存期間の目安(加工日の翌日から数えて)			
		ブロック	スライス	挽肉
氷温室(チルド) 0℃以下に 保たれている場合	牛肉	7日	7日	5日
	豚肉	7日	6日	5日
	鶏肉	6日	6日	4日
冷蔵庫 10℃以下に 保たれている場合	牛肉	3日	3日	2日
	豚肉	3日	3日	1日
	鶏肉	1日	1日	1日

※鶏肉のブロックとは、もも肉やむね肉などの一枚肉のことです。また、スライスとは唐揚げ用などにカットした鶏肉のことです。