

マロンの
お肉
de
郷土料理

vol.2



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
<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

114110-0701

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.2

マロン全国
の
すき・とりにぶ



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お肉を使った

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

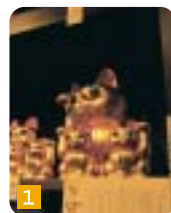
ページ	お肉	レシピ
3		山梨県 / ほうとう鍋
4		新潟県 / のっぺい汁
5		長野県 / お煮かけ(とうじそば)
6		石川県 / 治部煮
7		福井県 / ソースカツ丼
9		愛知県 / ひきずり
10		岐阜県 / 鶏ちゃん焼き
11		静岡県 / 静岡おでん
12		三重県 / 牛肉のしゃぶしゃぶ
13		滋賀県 / 牛すき焼き
15		奈良県 / 飛鳥鍋
16		大阪府 / お好み焼き
17		京都府 / なすの肉みそ田楽・鶏のフライパン照り焼き
19		兵庫県 / 牛ステーキ
21		コラム / 栄養アドバイス・保存ポイント



※牛肉、豚肉、鶏肉を使った料理を示しています。

滋賀 Kinki

近江牛のおいしさを求め、滋賀県を訪れたマロンさん。老舗の近江牛専門店ですき焼きの肉と割り下のこだわりを教わり、とろけるような風味を楽しんだそうです。また、彦根城を中心に、彦根の街と食も満喫!



和の雰囲気の中
のんびりと

1.彦根藩の基礎を築いた井伊直孝公が、招き猫の発祥の一説に登場することから、このストリートには多くの招き猫の姿が! 2.彦根の街の新しい観光スポット“夢京橋キャッスルロード”。



3.彦根城のすぐ近くにある老舗近江牛専門店へ。4.近江牛の甘みを活かすために砂糖は控えめにするのがポイントだそうです。5.口に入れた時の食感と、とろけるような風味を堪能。



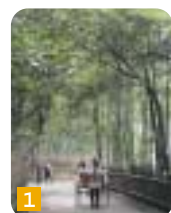
6.7.築城400年を迎えた彦根城で。



一緒に
“ここちゃん”と

中部 & 東海 & 近畿

ほうとう鍋や治部煮、ソースカツ丼など、バラエティ豊かな料理を厳選しました。また、近畿地方には、近江牛や松坂牛、但馬牛など、全国的に名高い牛が充実し、上質な肉のうまみが楽しめる料理が揃います! マロンマジックによって、ブランド牛を使わなくても、それ以上のおいしい料理になる簡単レシピをご紹介します。



1.和の雰囲気と四季の風を感じる、京都ならではの憩いの場所。2.京都の観光名所のひとつ嵐山で自然の空気をいっぱい!



浪漫ある
名の由来を持つ
渡月橋



3.4.京の造り酒屋と町家文化の博物館「堀野記念館」へ。



京都 Kinki

食文化が詰まった、伝統のある街、京都。京野菜や、四季の食材を使った庶民の味“おばんざい”の作り方を学んだマロンさん。京の風情と味をしっかりと刻み込んで、絶品レシピが完成しました!



おばんざいは
家庭の味の代表



5.おばんざい懐石料理店では、料理長の華麗な包丁さばきに感動したそう。6.おばんざいには季節の味がぎゅーっと。

山梨県

ほうとう鍋



栄養価が高く消化も早い「ほうとう鍋」。武田信玄は戦の際、部下に「ほうとう鍋」を食べさせていたそうです。そこから「信玄ほうとう」の名がついたといわれています。



材料(4人分)

- 豚ばら薄切り肉 250g
 - かぼちゃ 1/4個(約500g)
 - ニンジン(小) 1/2本
 - 白菜 1/6個
 - しめじ 1パック(約200g)
 - 長ねぎ 1本
 - 油揚げ 1枚
 - 煮込みうどん 1~2玉
 - 煮干だし汁 8~9カップ
 - 赤みそ 大さじ3~4
 - しょう油 大さじ1/2~1
- 薬味
- 白髪ねぎ 適量
 - 青じそのせん切り 適量
 - 刻みのり 適量
 - 七味唐辛子 適量

つくり方

- 豚肉は3等分(8cm幅)の長さに切り、ニンジンは乱切り、白菜は小さめのザク切り、長ねぎは斜め1cm幅に切ります。かぼちゃはスプーンなどで種を取り、ラップに包んで電子レンジ(500W)で30秒~1分加熱し、横半分にし、たて8mm厚さに切ります。しめじは石づきを取り、手でほぐし、油揚げは油抜きをして8等分に切ります。
- 鍋にだし汁を沸かし、かぼちゃとニンジンを加えて中火で5~6分煮ます。アクが出たら取り除きます。
- 白菜、しめじ、長ねぎ、油揚げを加えて柔らかくなるまで4~5分煮ます。
- 豚肉を加えて火が通ったら、赤みそ、しょう油を加えてなじませます。
- うどんは半分に切り、下ゆでせずにそのまま加え、柔らかくなるまで煮込みます。器に盛りつけて薬味を添えます。



お袋の味を思い出す
どこか懐かしい風味

栄養価	
エネルギー	277kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	8.2g
炭水化物	19.7g
ビタミンB1	0.78mg
コレステロール	72mg
食物繊維	3.8g
食塩	2.7g



かぼちゃの甘さを活かした
具だくさんのほうとう鍋

栄養価

エネルギー	581kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	25.9g
炭水化物	66.6g
ビタミンB1	0.65mg
コレステロール	44mg
食物繊維	9.8g
食塩	3.8g

新潟県

のっぺい汁



「のっぺい」は「のっぺ」とも呼ばれ、全国で作られる田舎料理です。具材は地方によってさまざまですが、とろみがついているものが多いようです。



材料(4人分)

- 豚もも薄切り肉 300g
- 里もも 6個
- ニンジン(小) 1/2本
- しいたけ 3個
- こんにゃく 1/2枚
- 竹の子(水煮・小) 1/2個(約80g)
- ぎんなん(水煮) 12個
- かまぼこ 1/2本
- 干し貝柱 50g
- 水 7カップ
- しょう油 大さじ2
- みりん 大さじ1~1と1/2
- 塩 少々

つくり方

- 豚肉は4等分(5cm幅)の長さに、里ももは皮をむいて1cm幅に、ニンジンは3mm厚さの半月切りにします。しいたけは石づきを取り、4等分に切り、こんにゃくは塩もみをして水洗いし、半分にして5mm厚さに切ります。竹の子は5mm厚さのいちょう切り、かまぼこはたて半分にして3mm厚さに切ります。
- 貝柱はぬれ布巾で表面をふき、ボウルに貝柱と分量の水を入れ、一晚(7~8時間)おきます。
- 2をザルでこし、つけ汁は鍋に入れ、柔らかくなった貝柱はほぐして、つけ汁に戻し入れます。
- 3の鍋を火にかけて沸かし、里もも、ニンジン、しいたけ、こんにゃくを入れ、沸騰したら豚肉をほぐしながら加えます。アクを取り除き、弱めの中火で里ももが柔らかくなるまで10分ほど煮ます。
- 竹の子、ぎんなん、かまぼこを加え、2分ほど煮たら、しょう油、みりん、塩で味を調えて器に盛りつけます。
※お好みで水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてください。

長野県

お煮かけ(とうじそば)



上高地や野麦峠に近い、奈川で食されているのが「とうじそば」。そばを鍋の中で温めて、山の幸満載の温かいお汁に、そばをつけながら食べるものだそうです。



● 材料(4人分)

鶏もも肉……2枚(約500g)
 里いも……4個(約200g)
 ニンジン(小)……1/2本
 エリンギ……3本
 しいたけ……3個
 いんげん……10本
 生そば……3玉
 和風だし汁……7カップ
 みそ……大さじ4
 塩……少々
 薬味
 長ねぎの小口切り……適量
 大根おろし……適量
 七味唐辛子……適量

● つくり方

1. 鶏肉は小さめのひと口大に切り、里いもはたて4等分にし1cm幅に切ります。ニンジンは3mm厚さのいちょう切り、エリンギは長さ半分にして、たて4等分に切ります。しいたけは石づきを取り、薄切りにし、いんげんは4~5cm長さに切っておきます。
2. 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉と里いもを加え、中火で15分ほど煮ます。アクが出たら取り除きます。
3. ニンジン、エリンギ、しいたけ、いんげんを加え、弱火で5分ほど煮たら、みそを加えて溶かし、塩をふります。
4. そばをゆで上げ、水洗いをして水気をよくきり、3に加えて温めます。
5. 器に盛りつけて薬味を添えます。

山の幸が織りなす
ヘルシー&栄養満点そば



栄養価

エネルギー	550kcal
たんぱく質	33.4g
脂質	20.3g
炭水化物	58.8g
ビタミンA	169μg
コレステロール	123mg
食物繊維	6.9g
食塩	2.7g

手毬麩を利かせた
美しい逸品



栄養価

エネルギー	204kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	7.7g
炭水化物	15.2g
ビタミンA	222μg
コレステロール	49mg
食物繊維	2.4g
食塩	1.9g

石川県

治部煮



金沢の人に親しまれ、百万石の伝統を今に伝える「治部煮」には、彩り鮮やかな加賀麩が必須。この料理だけのための、輪島塗に加賀時絵が施されたお椀「治部椀」でいただくのが基本です。



● 材料(4人分)

鶏むね肉……1枚(約250g)
 ニンジン(小)……1/2本
 しいたけ……4個
 竹の子(水煮・小)……1/2個(約80g)
 手毬麩……適量
 ほうれん草……1/2袋(約100g)
 小麦粉……適量
 和風だし汁……4~5カップ
 A
 しょう油……大さじ1
 みりん……大さじ1と1/2
 砂糖……大さじ1
 塩……少々
 わさび……適量
 水溶き片栗粉
 (片栗粉大さじ1+水大さじ1と1/2)

● つくり方

1. 鶏肉は8等分のそぎ切りにし軽く塩をふっておきます。ニンジンは2mm厚さの短冊切りに、しいたけは石づきを取り、そぎ切りに、竹の子は横5mm厚さに切り、ほうれん草は塩ゆでをして3cm長さに切ります。
2. 鍋にだし汁を沸かし、Aと塩を入れ、ニンジン、しいたけ、竹の子を加えて中火で10分ほど煮ます。
3. 手毬麩を加えてさっと煮て、具材を取り出します。
4. 鶏肉に小麦粉をまぶし、余分な粉を払い落とし、3のだし汁に加え、弱火で3分ほど煮て火を通し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
5. 器に3の具材とほうれん草を盛りつけて4の鶏肉を加え、だし汁をそそぎ、わさびを添えます。

カリッと揚げた豚肉を
とろみがついた特製ソースで



栄養価	
エネルギー	1313kcal
たんぱく質	41.3g
脂質	65.1g
炭水化物	127.4g
ビタミンB1	1.17mg
コレステロール	154mg
食物繊維	2.8g
食塩	5.4g

福井県 ソースカツ丼

福井県のとあるお店の主人が
ドイツで料理修業をしたときに覚えたソースの味を
なんとか日本に広めたいという考えから
大正時代にソースカツ丼を作ったのが始まりだそうです。



材料 (4人分)

- ソースカツ丼**
- 豚カツ用ロース肉
(1cm厚さのもの) 6枚(約600g)
- 小麦粉 …………… 適量
- A [溶き卵 …………… 1個分
水 …………… 大さじ3
- パン粉 …………… 適量
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 揚げ油 …………… 適量
- ウスターソース …… 1/2カップ
- トマトケチャップ …… 大さじ4
- 酒 …………… 大さじ3
- 砂糖 …………… 大さじ1
- しょう油 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1と1/2
- 水 …………… 大さじ4~5
- ご飯 …………… 適量
- 一味唐辛子 …………… 適量

特製ソース

キャベツサラダ

- キャベツ …………… 適量
- トマト …………… 適量
- マヨネーズ …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ2
- フレンチマスタード …… 小さじ1
- 砂糖 …………… 少々
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- サラダ油 …………… 大さじ3

ドレッシング

作り方

- 豚肉は筋切りをして、塩、こしょうをふり、半分に切り、パン粉はフードプロセッサーにかけて細かくしておきます。
特製ソースを作ります。
- 小鍋に材料を入れ、沸騰したら弱火にし、5~6分煮詰め、つやが出てとろみがついたら火を止め、そのまま冷まします。
Aを混ぜ合わせます。
- 豚肉に小麦粉をまんべんなくまぶし、余分な粉を払い落とし、A、パン粉の順にまぶします。
- 揚げ油を中温に熱し、3の豚肉を入れてカリッときつね色になるまで揚げ、中まで火を通します。
サラダを作ります。
- キャベツはせん切りにし、トマトは角切りにします。ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、なじませます。器にキャベツとトマトを盛りつけて、ドレッシングをかけます。
- 器にご飯を盛り、熱々の豚カツを2のソースにからめてのせます。5のサラダを添え、好みでソースを添え一味唐辛子をふります。

マロンの/ ひとくちメモ

トマトの角切り

トマトのヘタを下にしてまな板に置き、トマトのカーブに沿って包丁を上から斜めに入れ、種が中心部分に残るよう1cmの厚さをつけて切ります。トマトをまわしながら同様に切り、花びらのような形に切り離します。外した皮から種を取り除き、たて1cm幅に切り、横向きにして1cm幅の角切りにします。種をきれいに取り除くことができ、飾り用に散らすときなどに重宝します。

愛知県 ひきずり

名古屋では昔、すき焼きのことを「ひきずり」と呼び、名古屋コーチンのレバー、むね肉、もも肉など、さまざまな味を楽しむものでした。



● 材料(4人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚(約500g)
- 鶏レバー …… 200g
- きんかん …… 150g
- 鶏砂肝(筋を取ったもの) …… 200g
- 水 …… 2カップ
- 酒 …… 1カップ
- しょう油 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 長ねぎ …… 1本
- 白菜 …… 1/4個
- しらたき …… 1袋(約300g)
- 焼き豆腐 …… 1丁
- かまぼこ …… 1/2本
- みつば …… 適量
- 酒 …… 1/2カップ
- 砂糖 …… 大さじ4~5
- しょう油 …… 大さじ3~4
- 和風だし汁 …… 1と1/2~2カップ
- サラダ油 …… 大さじ1
- タマゴ …… 4個

● つくり方

1. 鶏肉はひと口大に切り、鶏レバーはひと口大に切って氷水に15分ほどつけて血抜きをして、水気をよくきります。長ねぎは斜め1cm幅に切り、白菜はザク切りにします。焼き豆腐は8等分、かまぼこは1cm幅、みつばは5~6cm長さに切ります。しらたきは熱湯でさっとゆで、食べやすく切っておきます。
2. 小鍋にAを入れて沸かし、砂肝を加えて弱火で1時間ほどゆで、そのまま冷まします。
3. すき焼き鍋をよく熱し、サラダ油を入れて全体になじませたら長ねぎを入れ、強めの中火で焼きます。
4. 酒を加えて煮立て、アルコール分をとばし、砂糖、しょう油、だし汁(適量)を加えます。鶏肉、レバー、きんかん、砂肝とみつば、タマゴ以外の材料を適量ずつ加えます。
5. 火が通ったら、みつばを入れてさっと煮ます。溶き卵につけて食べます。残りの材料を加え、煮詰まったら残りのだし汁を加え、味を調整します。

だしと食感
鶏づくしのおいしさ



栄養価	
エネルギー	678kcal
たんぱく質	60.7g
脂質	36.6g
炭水化物	23.0g
ビタミンA	7206μg
コレステロール	779mg
食物繊維	4.8g
食塩	3.6g

特製みそだれ&蒸し焼きで
鶏と野菜のうまみがギッシリ



栄養価	
エネルギー	429kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	25.4g
炭水化物	19.9g
ビタミンA	53μg
コレステロール	123mg
食物繊維	4.2g
食塩	3.9g

岐阜県 鶏ちゃん焼き

戦国時代から明治維新まで城下町として栄えた岐阜県郡上市八幡町。この町の名物料理が「鶏ちゃん焼き」です。奥美濃地方で育った地鶏をふんだんに使った逸品です。



● 材料(4人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚(約500g)
- なす(小) …… 2本
- 玉ねぎ(小) …… 1個
- キャベツ(小) …… 1/4個
- もやし …… 1/2袋(約100g)
- みそ …… 100g
- 長ねぎ(白い部分のみじん切り) …… 大さじ3
- にんにく …… 少々
- しょう油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1と1/2~2
- みりん …… 大さじ2
- 白すりごま …… 大さじ1
- 一味唐辛子 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量

みそだれ

● つくり方

1. なすはへたを取り1.5cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜きます。鶏肉は8等分に切り、玉ねぎはクシ形切り、キャベツはザク切りにし、もやしはひげ根を取っておきます。にんにくはすりおろします。
2. ボウルにみそだれの材料を混ぜ合わせます。
3. 別のボウルに鶏肉を入れ、みそだれの半量を加えてよくもみ込み、15~20分おきます。
4. 鍋に湯を沸かし、塩とサラダ油(少々)を加え、なすを入れてゆで、水気をよくきります。
5. フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れて強めの中火で熱し、玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら、3の鶏肉を加え両面を焼きます。
6. なす、キャベツ、もやしを覆うように順にのせ、蓋をして弱めの中火で2分ほど蒸し焼きにします。
7. 野菜がしんなりしてきたら、蓋を取って強火にし、残りのみそだれを適量加えて味を調え、器に盛りつけます。



静岡おでん

戦後、静岡の青葉公園通りには約200台もおでん屋台が軒を連ね、仕事帰りにおでん屋台で一杯というのが、静岡市民のささやかな楽しみだったそうです。



● 材料(4人分)

- 牛すじ肉 300g
- 水 5カップ
- しょう油 大さじ2
- 黒はんぺん 4枚
- なると(小) 2本
- フランクフルトソーセージ 2本
- こんにゃく 1/2枚
- 大根 6cm(約180g)
- ジャガイモ 2個(約300g)
- ゆで卵 4個
- 和風だし汁 8カップ
- しょう油 大さじ6~7
- 酒 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- だし粉、青のり、練りがらし 適量

● つくり方

1. 牛すじは1~2回ゆでて水洗いをし、水気をよくきっておきます。なるとは斜め半分、フランクフルトソーセージはたて半分に切り、こんにゃくは塩もみをして水洗いをし4等分に切ります。大根は1.5cm厚さの半月切りにし、ジャガイモは皮をむいて半分に切りそれぞれ固めに下ゆでしておきます。
2. 鍋に牛すじと水を入れて火にかけます。煮立ったらしょう油を加えて弱火にし、1時間ほど煮汁が半量になるまで煮たら、牛すじを取り出してひと口大に切ります。
3. 大根、ジャガイモ、ゆで卵以外の材料と2の牛すじを串に刺します。
4. 鍋にだし汁と2の煮汁を入れて沸かしAを加えます。3と大根、ゆで卵を加え、弱火で1~2時間煮込みます。
5. 煮上がる20分ほど前にジャガイモを加えて火を通します。
6. 大根とゆで卵を取り出して串に刺します。
※ジャガイモはくずれやすいので、串に刺さなくても良いです。
7. おでん種にだし粉、青のりをふりかけ、好みで練りがらしをつけていただきます。



肉本来のおいしさを引き出す
オリジナルぽん酢だれがキメテ

栄養価	
エネルギー	526kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	27.1g
炭水化物	43.9g
鉄	2.9mg
コレステロール	72mg
食物繊維	5.5g
食塩	6.3g



じっくり煮込んだ
牛すじ肉には
コラーゲンがたっぷり

栄養価	
エネルギー	489kcal
たんぱく質	45.2g
脂質	16.4g
炭水化物	36.6g
鉄	3.7mg
コレステロール	296mg
食物繊維	2.3g
食塩	8.1g



牛肉のしゃぶしゃぶ

江戸時代に兵庫県の但馬から紀州地方^{えきぎゅう}として連れてこられたのが松阪牛の始まりだそうです。肉のうまみを存分に味わうには「しゃぶしゃぶ」がイチバンです。

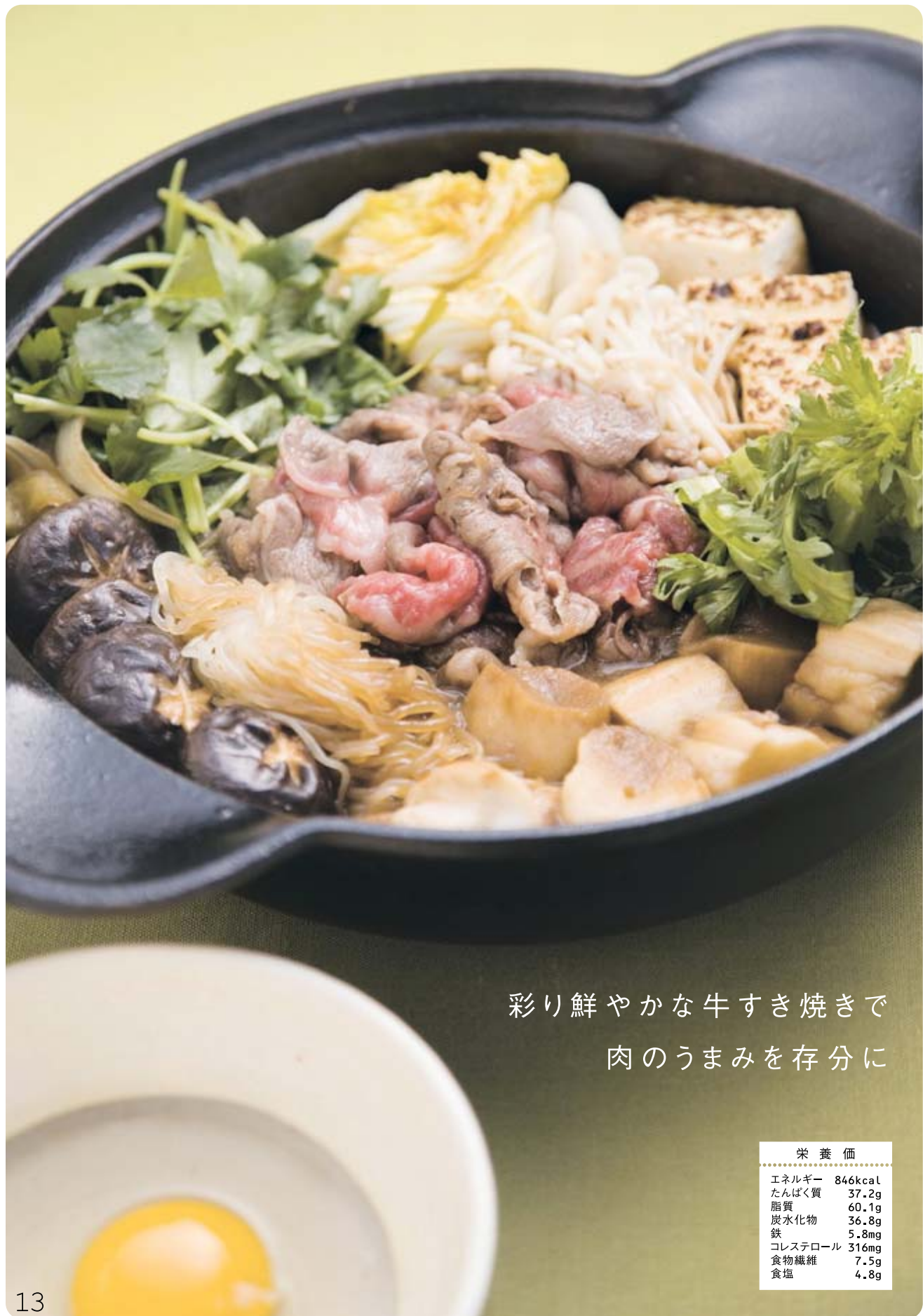


● 材料(4人分)

- 牛しゃぶしゃぶ用肩ロース肉 400g
- 大根 5cm(約150g)
- 白菜 1/4個
- しいたけ 6個
- 長ねぎ 1本
- 水菜 1/2袋(約120g)
- 昆布だし汁 6カップ
- 酒 大さじ1
- 塩 少々
- 特製ぽん酢だれ 3/4カップ
- しょう油 1/4カップ
- 砂糖 大さじ1
- レモンの搾り汁 大さじ1
- 大根おろし、万能ねぎ 適量
- 生うどん 適量

● つくり方

1. 大根は5mm厚さの半月切りにし、さつゆでます。白菜はひと口大に、しいたけは石づきを取り、半分に切ります。長ねぎは斜め5mm幅に、水菜は5~6cm長さに切ります。
2. 特製ぽん酢だれの材料を混ぜ合わせます。
3. 鍋にAを入れて沸かし、牛肉はさつゆと火を通し野菜を適量ずつ加え火を通します。アクが出たら取り除きます。
4. 3を2のたれにつけて食べます。好みでたれに大根おろし、小口切りにした万能ねぎを加えます。最後にゆで上げたうどんを加えます。



彩り鮮やかな牛すき焼きで
肉のうまみを存分に

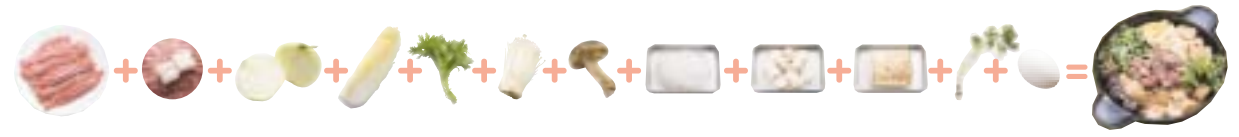
栄養価	
エネルギー	846kcal
たんぱく質	37.2g
脂質	60.1g
炭水化物	36.8g
鉄	5.8mg
コレステロール	316mg
食物繊維	7.5g
食塩	4.8g

滋賀県

牛すき焼き



肉食が禁止されていた江戸時代で唯一、
肉牛の生産を許されていたのが彦根藩。
近江牛のおいしさは、今からおよそ400年前に遡る
江戸時代から始まったというわけです。



● 材料 (4人分)

- 牛すき焼き用リブロース肉 12枚 (約500g)
- 牛脂 適量
- 玉ねぎ 1個
- 白菜 1/4個
- 春菊 1/2袋 (約100g)
- えのき 1袋 (約100g)
- しいたけ 4個
- しらたき 1袋 (約300g)
- すき焼き麩 12個
- 焼き豆腐 1丁
- みつば 適量
- 砂糖 適量
- しょう油 適量
- 和風だし汁 適量
- タマゴ 4個

● つくり方

- 玉ねぎはたて半分にして1cm幅に切り、白菜はザク切り、春菊は長さ3等分にし、太めの茎はたて半分に切ります。えのきは石づきを取り、手でほぐし、
1. しいたけは石づきを取り、切り込みを入れ飾り切りにします。しらたきは熱湯でさっとゆで食べやすく切り、焼き豆腐は8等分に切ります。すき焼き麩は10分ほど水につけて戻し水気を絞り、みつばは7~8cm長さに切ります。
 2. すき焼き鍋をよく熱し、牛脂を入れ全体になじませます。玉ねぎを入れて強めの中火で焼き、牛肉4枚を広げて入れ、片面のみ焼きます。砂糖、しょう油を2:1の割合で適量加え、
 3. だし汁を適量まわし入れて味をなじませたら牛肉をいただきます。
 4. みつば、タマゴ以外の材料を適量ずつ入れ、砂糖、しょう油、だし汁を3と同様にして加えます。残りの牛肉、みつばを加えてさっと火を通し、溶き卵につけて食べます。残りの材料を加えながら煮詰まったらだし汁を適量加え、味が薄くなったら砂糖としょう油を適量加えて味を調えます。
 - 5.

適度に脂肪分がある
リブロース肉を使えば
おいしさもアップ!



彦根城旧中濠に架かる京橋から南西へ延びる約350mの通りが“夢京橋キャッスルロード”。土産店や喫茶店、和菓子屋などが立ち並んでいました! その中にオシャレな器のセレクトショップを発見! 今後のコーディネートにも役立ちそうです。

ロケin彦根

奈良県 飛鳥鍋  chicken

いにしへの都・奈良に、万葉の時代から伝わるのが「飛鳥鍋」です。
牛乳や山羊の乳など、乳と鶏肉を使った料理は、時代を超えて今もなお食されています。



● 材料(4人分)

- 鶏むね肉……2枚(約500g)
- 玉ねぎ……1/4個
- ニンジン(小)……1/3本
- しょうがの薄切り…4~5枚
- 酒……大さじ2
- ニンジン(小)……1/2本
- 白菜……1/4個
- しいたけ……4個
- えのき……1袋(約100g)
- 絹ごし豆腐……1丁
- もやし……1/2袋(約100g)
- 春菊……1/2袋(約100g)
- 鶏のだし汁※……3カップ
- 白みそ……大さじ1~2
- しょう油……大さじ1/2
- みりん……大さじ1
- 牛乳……4カップ
- 塩……少々
- 一味唐辛子……適量

● つくり方

1. 鶏肉はひと口大に切り、Aの玉ねぎ、ニンジン、しょうがは薄切りにします。
2. 保存用袋に鶏肉とAを入れてよくもみ込み、一晚(7~8時間)漬け込みます。
3. ニンジンは5mm幅の輪切り、白菜はザク切りにします。しいたけは石づきを取り、半分に切り、えのきは石づきを取り、手でほぐします。豆腐は8等分に切り、もやしはひげ根を取り、春菊は長さ3等分にし、太めの茎はたて半分に切っておきます。
4. 鍋にだし汁を沸かし、2の鶏肉と野菜を入れ、弱火で10分ほど煮てザルでこします。
5. 鍋に4のだし汁と牛乳を入れて沸かし、4の鶏肉としょうがを戻し入れ、ニンジン、白菜、しいたけ、えのきを加えて中火で10分ほど煮て火を通します。
6. Bを加えてなじませ、塩で味を調えたら豆腐、もやし、春菊を加えてさっと煮ます。好みで一味唐辛子をふって食べます。

※湯に鶏ガラスープの素(小さじ2)を溶かしたものを

鶏肉と牛乳が奏でる
さっぱりとやさしい味わい



栄養価	
エネルギー	485kcal
たんぱく質	38.9g
脂質	25.3g
炭水化物	24.4g
ビタミンA	339μg
コレステロール	124mg
食物繊維	5.0g
食塩	2.6g



牛ばら肉の
うまみが詰まった
カリッとジューシーな1枚

栄養価	
エネルギー	785kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	47.5g
炭水化物	52.7g
鉄	2.8mg
コレステロール	286mg
食物繊維	2.8g
食塩	2.8g

大阪府 お好み焼き  beef

西の台所・大阪。食にこだわる大阪の人がこよなく愛するのが「お好み焼き」です。
今からおよそ450年以上も前から関西では親しまれていたそうです。



● 材料(4人分)

- 牛ばら薄切り肉…12枚(約350g)
- キャベツ……1/4個
- 揚げ玉……1/2~3/4カップ
- 紅しょうがのみじん切り…大さじ2~3
- タマゴ……4個
- 小麦粉……160g
- 天ぷら粉(市販品)…40g
- 和風だし汁(冷めたもの)……1と1/4カップ
- 大和芋……80g
- 砂糖……小さじ1
- 塩……少々
- サラダ油……適量
- お好み焼きソース、マヨネーズ、
削り節、青のり……適量

● つくり方

1. 生地を作ります。ボウルに粉類を入れてだし汁を加え、泡立て器で混ぜます。すりおろした大和芋、砂糖、塩を加えてよくなじませ、30分ほど寝かせます。
2. 1の生地をボウルなどに4等分にし、粗みじん切りにしたキャベツ、揚げ玉、紅しょうが、タマゴも1/4量ずつ加えます。焼く直前にスプーンなどで全体を手早く混ぜます。
3. フライパンを強めの中火でよく熱し、サラダ油を薄くぬって2の生地を流し入れ、形を整えたら牛肉(3枚)を並べます。
4. まわりが固まって焼き色がついたら裏返し、中火にして火を通します。
5. もう一度裏返してソースとマヨネーズをぬり、削り節、青のりをふりかけて器に盛りつけます。これをあと3枚作ります。

生地



栄養価	
エネルギー	417kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	29.1g
炭水化物	24.7g
鉄	2.4mg
ビタミンB1	0.24mg
コレステロール	29mg
食物繊維	5.4g
食塩	2.4g

上品な京都の味がベースの
オリジナルおばんざい



栄養価	
エネルギー	433kcal
たんぱく質	40.5g
脂質	23.2g
炭水化物	8.7g
ビタミンA	64μg
コレステロール	158mg
食物繊維	0.3g
食塩	2.8g

京都府 なすの肉みそ田楽

「おばんざい」を漢字で書くと「お番菜」。日常的なものという意味の「番」と「お惣菜」の「菜」で、日常生活で食べるもの、いわゆる「家庭の味の代表」という意味を持っています。



- 材料(4人分)
- 牛、豚ひき肉 …………… 150g
 - 米なす …………… 2個
 - 酒 …………… 大さじ6
 - 白みそ …………… 120g
 - 砂糖 …………… 大さじ1と1/2~2
 - しょう油 …………… 小さじ2
 - みりん …………… 大さじ1と1/2~2
 - 練りがらし …………… 小さじ1~2
 - 白すりごま …………… 大さじ1
 - 揚げ油 …………… 適量
 - 白髪ねぎ …………… 適量

- つくり方
- フライパンに牛、豚ひき肉と酒を入れて中火で火を通します。
1. 白みそ、砂糖、しょう油、みりん、練りがらし、白すりごまを加え、弱火で練り上げます。
 2. 米なすはたて半分に切り、皮のふちにそって切り込みを入れ、皮のところどころをそぎ落とし、竹串で全体に穴をあけます。果肉に格子状に切り込みを入れます。
 3. 揚げ油を中温に熱し、2のなすに火を通したら1のをせ、オーブントースターで焼き色をつけ白髪ねぎを飾ります。

京都府 鶏のフライパン照り焼き



- 材料(4人分)
- 鶏むね肉 …………… 4枚(約800g)
 - 長ねぎ(白い部分) …………… 1本
 - 酒 …………… 3/4カップ
 - 砂糖 …………… 大さじ2~3
 - しょう油 …………… 大さじ4
 - みりん …………… 大さじ2
 - 酢 …………… 小さじ1~2
 - サラダ油 …………… 大さじ1
 - 粉山椒 …………… 適量

- つくり方
- 鶏肉はフォークで全体に穴をあけておきます。長ねぎは8等分
1. (3~4cm幅)の長さに切り、斜めに数本の浅い切り込みを入れます。
 2. フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、鶏肉を皮を下にして並べて焼きます。両面に焼き色をつけ、ザルに取って熱湯をまわしかけ、脂抜きをします。
 3. 2のフライパンの余分な油をペーパータオルでふき取り、長ねぎを入れて中火で焼き色をつけて取り出します。
 4. フライパンに酒を入れてアルコール分をとばしAを入れ、沸騰したら鶏肉を加え、弱火にし、蓋をして5分ほど煮ます。
 5. 鶏肉を取り出して、煮汁を強めの中火で煮詰め、泡が小さくなり照りが出てきたら、鶏肉と長ねぎを戻し入れ、つやよく煮からめ、仕上げに酢を加えます。
 6. 鶏肉をそぎ切りにして長ねぎとともに盛りつけ、煮汁をかけて粉山椒をふります。



洋風&和風ソースで
ステーキのおいしさも格別

栄養価	
和風ソース	
エネルギー	869kcal
たんぱく質	36.2g
脂質	66.1g
炭水化物	25.2g
鉄	2.8mg
コレステロール	149mg
食物繊維	2.4g
食塩	3.9g

栄養価	
クリームソース	
エネルギー	1128kcal
たんぱく質	38.7g
脂質	93.1g
炭水化物	27.8g
鉄	2.9mg
コレステロール	210mg
食物繊維	3.7g
食塩	3.6g

兵庫県 牛ステーキ

兵庫県但馬地方で育つ、ブランド牛が但馬牛です。
古事記や日本書紀にも出てきており、
かつては牛車や農耕牛として
身近な存在だったそうです。



● 材料(4人分)

牛ステーキ用サーロイン肉
(1.5cm厚さのもの)…4枚(約800g)
塩・粗挽き黒こしょう…各少々
サラダ油 ……………大さじ2
クレソン、レモン、パセリ…適量

クリームソース

ベーコン……………3枚
にんにく……………1片
玉ねぎ……………1/4個
レーズン……………大さじ2
しめじ…1パック(約200g)
生クリーム ……3/4カップ
塩・こしょう ……各少々
サラダ油……………大さじ1/2
バター……………20g

粉ふきいも

ジャガイモ…3個(約450g)
パセリのみじん切り…小さじ2
塩・こしょう ……各少々
バター……………20g

和風ソース

A 大根おろし……………適量
かいわれ菜……………適量
ラディッシュ……………適量
万能ねぎ……………適量
B ぼん酢……………大さじ3
めんつゆ(ストレートタイプ)
……………大さじ3
レモン……………適量

● つくり方

クリームソース

- 粉ふきいもを作ります。ジャガイモをゆで上げ、鍋に戻して中火にかけ、バター、パセリのみじん切りを加え、塩、こしょうをふって蓋をし、鍋をゆすってなじませます。
- クリームソースを作ります。ベーコンは2cm幅に、にんにくは薄切り、玉ねぎはたて薄切りにし、しめじは石づきを取り、手でほぐします。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ベーコンを入れ、脂が出てカリッとするまで炒めます。にんにく、玉ねぎを加えて薄く色づくまで炒めたらレーズンを加えて炒めます。しめじをのせ蓋をして弱火で2分ほど蒸し焼きにします。
- 2に生クリームを加え、煮立ったらバターを加えて火を止め余熱で溶かし、塩、こしょうで味を調えます。
- 牛肉は焼く前30分～1時間室温に置いておきます。両面に塩、こしょうをふります。
- 牛肉を2枚ずつ焼きます。フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れて強火で熱し、牛肉を表になる面を下にして並べ、30秒焼きます。
- 裏返して弱火にし、1分30秒焼いて器に盛りつけます。残りの2枚も同様にして焼きます。
- 牛肉に3のクリームソースをかけ、パセリのみじん切りを散らし、粉ふきいも、クレソン、クシ形切りにしたレモンを添えます。

和風ソース

- 大根おろしは水気をきり、かいわれ菜は根を切り長さ3等分にします。ラディッシュは薄切りに、万能ねぎは小口切りにします。
- A・Bをそれぞれ合わせておきます。牛肉を焼いて器に盛り、AのをせてBをかけ、クシ形切りにしたレモンを添えます。



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】

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。

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。

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
ついては
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。

Staff …………… 料理監修: マロン、栄養成分計算: 宗像伸子(管理栄養士)、編集: 株式会社ブランキー