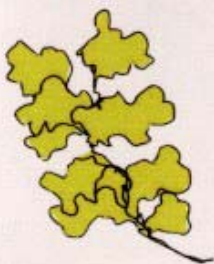
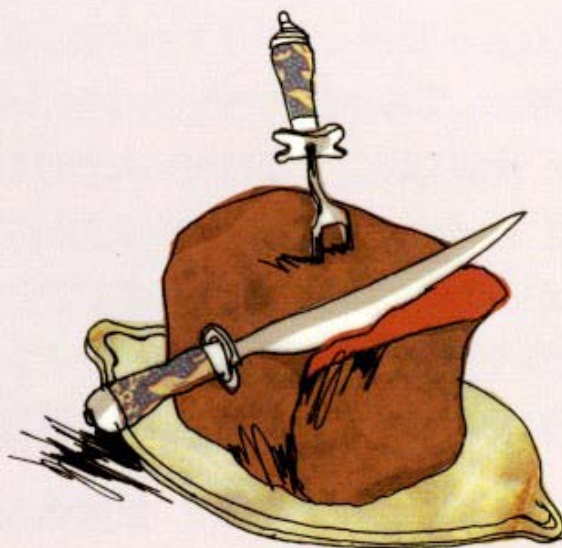


●おなじみ! ●こだわり! ●シンプル!

部位別 ミートクッキング



はじめに

“おいしい素材を、よりおいしくいただきたい”これは、どんな料理にも共通する原点です。本書「部位別ミートクッキング」は、食肉をいかにおいしく召し上がっていただくかを考え、おなじみ・こだわり・シンプルな3つのテーマで構成した部位別・テーマ別のクッキングブックです。おなじみ料理では、食肉の定番料理や人気料理を、こだわり料理では、ふだんはあまりなじみのない素材や手のこんだ調理法などの特別な料理を、シンプル料理では、時間や手間のかからない料理や身近な素材を使ったアイデア料理などを、3人の代表的な料理家によってそれぞれの切り口で紹介してあります。全ページにミートクッキングのおいしさや楽しさを盛りこんでありますので、目的に応じてご利用いただければレパートリーを広げるお役に立つのではないかと思います。また、全メニューの栄養成分表を巻末に設けてあるため、料理ページと照らし合わせながらデータ面からも活用することができます。

その他、料理だけでなく栄養や健康、食文化など「キッチンレベル」での食肉についてのさまざまな情報が紹介してありますので、多くのおみなさまに活用いただければ幸いです。

平成9年3月 財団法人 日本食肉消費総合センター

おなじみ! こだわり! シンプル!

部位別 ミートクッキング

PART 1 牛肉編

牛肉の大ロース	牛肉の煮込みニース風	6
牛肉ミニガイド		7
牛肉ヒレ	牛ヒレのソテー ポアブルソース	10
牛肉サーロイン	塩蒸しのせ	16
牛肉もも	牛肉巻きおにぎり	20
牛肉ばら	韓国風焼き肉	24
牛ひき肉	和風ハンバーグ	28

コラム 食肉と文化 「欧米では肉が主食」 藤田香之 ……30
「豚ばら肉はふるうとの味」 岸朝子 ……31

PART 2 豚肉編

豚肉ロース	豚肉の豆板揚げ焼き	34
豚肉ミニガイド		35
豚肉ヒレ	豚ヒレのソテー 野菜のカレー風味ソース	40
豚肉ばら	豚肉の柳川風	44
豚肉もも	豚豚	52
豚ひき肉	ギョーザ	54

コラム 食肉と健康 「たんぱく質と免疫」 ……56
「カルシウムと喉乾」 ……57

目次 CONTENTS

PART 3 鶏肉編

鶏肉もも	鶏肉のみそ煮	60
鶏肉ミニガイド		61
鶏肉ヒレ	親子丼	66
鶏手羽など	手羽先のスープ	74

コラム 食肉と健康 II 「アクリルは大切な栄養素」 ……76
「赤ワインは心臓病を予防する?」 ……77

PART 4 内臓編

鶏心臓・キタウシ	牛タン	豚心臓	豚心臓の煮込み	ラビゴットソース	80
内臓ミニガイド					82
サテール	牛テールの韓国風スープ				88
サシノ	ゆでミノのグリーンソース				90
豚しんぼ	豚しんぼのからしフライ				92
豚マメ	豚マメと野菜の中国風いため物				96
鶏さもも	鶏さもものサラダ				100
鶏すねなど	すねぎものさんしょう焼き				104

コラム キッチン衛生学 「食中毒とは?」 ……106
「乳牛乳Q&A」 ……107

索引(兼用)	肉料理成分表	108
	料理制作者紹介(五十音順)	112

Part 1
牛肉編

Beef

牛肉は、部位によって柔らかさや風味にかなり差があります。ネックやすねは運動量が多いためかたく、筋肉運動をしない背中から獲にかけての部位 — リブローズ、サーロイン、ヒレ、らんぷはきめが細かくてやわらかです。かたい肉は煮込み料理にするとやわらかくなり、よい味が出ます。やわらかい肉は焼いたり揚げたりするとその持ち味が生きます。



牛肉の煮込みニース風



牛肉のエスニックサラダ

タイ風の調味料・ナムプラーを使ったドレッシングで食べます。

■材料(4人分)

牛肉のミート薄切り250g
 玉ねぎ中1個
 トマト大1個
 はるさめ(乾燥)50g
 唐菜2〜3本
 ・
 ナムプラードレッシング
 サラダ油大さじ3
 ナムプラー大さじ3〜4
 レモン汁を搾る(大1個
 にんにく(すりおろす)1かけ
 香とうがらし(唐辛子)適量(お好み)
 1〜2本
 こしょう・とうがらし粉少々

■作り方 ① 肉は食べやすい長さに切り、1枚ずつ湯で

つまんで湯を飛ばさすくぐらせて、ざるに上げて冷ます。

② 玉ねぎは縦半分に切ってから細に薄く切り、冷水にさらし、水けをよくきる。トマトは皮と種を除いて1.5cm角に切る。はるさめは熱湯につけてもどし、水にとって冷まし、水けをきって食べやすい長さに切る。唐菜はざく切りにする。

③ ボールにナムプラードレッシングの材料を入れて立て器でよく混ぜ、肉、玉ねぎ、はるさめを入れてあえ、トマトと唐菜を加えてさらにあえる。

④ 器にこんもりと盛りつける。

★ナムプラーはタイの魚しょうゆ、しょっつるなどと同様のもので、独特の風味がある。

(有記)



肉は1枚ずつ、湯が流れる程度に湯で湯を飛ばすくぐらせて、ざるに上げて冷ます。



湯に通した肉はざるに上げて冷ますまでおく。





牛ヒレのソテー ポアブルソース

「ポアブル」はフランス語でこしょうの意味。辛みの少ない辛い粒こしょうを使って。

■材料(4人分)

- 牛肉ヒレブロック400g
- 塩小さじ1/2
- こしょう少々
- ＊粒こしょう
- バター大さじ1½
- ブランドー・マディラ酒大さじ2
- 生クリーム1カップ
- 粒こしょう大さじ2
- ＊
- つばねわら
- かぶ4個
- もろこし2やから出汁120g
- 赤ピーマン1個
- ＊
- 水4カップ
- 白ワイン大さじ3
- 塩小さじ1/2
- こしょう少々
- ＊
- ベーコンの薄切り1枚

■作り方 ① つけ合わせを作る。かぶは皮をむき、葉つきのほうぼうを平らに切って除き、中をくり抜いてカップの形にする。くり抜いた中身は一口大に切る(写真はくり抜き器で球形にくり抜いたもの)。もろこしは薄皮をむく。ベーコンはせん切りにする。

② 鍋に①と②を入れて弱火でやわらかくなるまで煮る(ベーコンは味出し用なので鍋に残したままにする)。赤ピーマンは7mm角のひと型に切り、ゆでる。

③ かぶのカップに一口大に切ったかぶ、もろこし、赤ピーマンを彩りよく盛る。

④ 肉は4枚に切り、両面に塩とこしょうをふり、1枚ずつ順番で匂わす。

⑤ フライパンにバターを熱し、盛りつけるとき表になるほうを下にして肉を入れ、強火で30秒ほど焼いて火を弱める。フライパンを前後に揺すって肉を動かしながら、きれいな焼き目がつくまで焼いて裏返す。裏も同様に焼き、ブランドーとマディラ酒をふり入れ、火をつけてアルコール分を飛ばし、肉を器に盛る。

⑥ ⑤のフライパンに生クリームと粒こしょうを入れてとろりと煮つめポアブルソースを作り、肉の上からかける。かぶを添える。(高級)



肉を焼くまで匂わす。裏返すはやわらかくなるまで30秒ほど焼く。中をくり抜いたかぶの形に、葉つきのほうぼうを平らに切って除き、中をくり抜いてカップの形にする。くり抜いた中身は一口大に切る(写真はくり抜き器で球形にくり抜いたもの)。もろこしは薄皮をむく。ベーコンはせん切りにする。



約60秒ほど焼く。その後火を弱めてきれいな焼き目を焼く。裏返す。



＊粒こしょう、ケンネン粉、ペットファンクは肉の旨味を引き出している。ペットファンクは強い香味で肉の旨味を殺すことがある。ケンネン粉はクミンとシナモンパウダー、ペットファンクはマスタードと、調味料の個性を利用し、野菜や香辛料などをローストアタキンに包んで塩と油の両方から揚げれば落ちない。



牛ヒレの和風ステーキ

肉の焼き汁としょうゆを煮立ててソースを作ります。牛肉としょうゆはよい相性です。

■材料(4人分)

牛肉ヒレ切り身4枚(500g)
オリーブ油またはサラダ油
大さじ2〜3
塩少々
しょうゆ大さじ4
大粒400粒
ラディッシュ4個
クレソン約40本
すだち2個

■作り方 ① フライパンを充分に熱してオリーブ油を入れ、全体になじませる。盛りつけるとき表になるほうを下にして肉を入れ、塩をふり、約60秒くらいは強火。そのあと火を強めて、フライパンを揺すって肉を動かしながらきつい焼き目がつくまで焼く。裏返して塩をふり、同様に焼き、好みの焼き具合になったら皿に盛る。

② 煮とのフライパンにしょうゆを入れて弱火ながら焼き汁としょうゆを混ぜ、肉の上からかける。

③ 大根は皮をむいてごく細いせん切りにし、せん切りにしたラディッシュと適当な長さで切ったクレソンを混ぜる。すだちは4等分ずつに切る。これらを焼いた肉に添える。

(有元)



肉に塩をふって焼き目をかき、生まみりになる肉汁が焦がれてしまうので、焼き目が付いたら止める。



最初で強火で焼き加減をみる。かなりの厚みがあるようならレア(生焼き)も、厚みがほとんどなければウェルダン(よく焼けてる)。





ペッパーステーキ

おなじみのペッパーステーキを生クリームソースでアレンジ、ひと味違うおいしさです。

■材料(4人分)

牛肉1cm厚の骨4枚(450g)
塩少量
粗粒こしょう大さじ3
ブラックペッパー大さじ3
ブランダースライス
白ワイン1/2カップ
生クリーム1/2カップ
しょうゆ・塩各少量
クレソン適量

■作り方 ① 肉の両面に塩をふる。

② 粒こしょうは乾いたふきんに包み、めん棒などでたたいて粗く砕き、肉の両面に均等にまぶすつける。

③ 厚手のフライパンを強火で熱し、サラダ油を入れて全体になじませる。肉をこしょうのついた面(盛りつけるとき裏になるほう)を下にして入れ、30秒ほどしたら火を弱め、フライパンを前後に揺すって肉を移動させながら焼く。きれいな焼き色がついたら強火にして肉を裏返し、30秒ほど焼いて火を弱め、表側と同様に焼き加減に焼く。ときどき肉の端を少し持ち上げ、フライパンを揺すって油を肉の裏にまわしながら焼くときれいに焼き上がる。

④ 焼き油を捨ててブランダースをふり入れ、火をつけてアルコール分を飛ばし、肉を取り出す。あとのフライパンに白ワインと生クリームを入れて少し煮詰め、しょうゆと塩を加えて味を調える(ソース)。

⑤ 焼いた肉は2cmくらい幅に切り、深さのある器に盛り、器の縁から3分のソースを器かに注ぎ、クレソンを添える。

【もたけり】



肉は裏のこけるとき裏になをほらから強火で焼き加減。厚手のフライパンを使うと、肉を入れても温度があまり下がらずきれいに焼く上がる。



焼き油を捨ててブランダースをふり入れ、火をつけてアルコール分を飛ばす。これを「フランベ」という。フランベすることで風味はよくなる。



おいしい 飯蒸しのせ

もち米のごはんの上にサーロインステーキをのせます。青じそとわさびを薬味にして食べます。

■材料(4人分)

牛肉サーロイン切り身2枚(300g)
もち米2カップ
水1.5のこップ
サラダ油大さじ1
塩少々
・
しょうゆ大さじ1
青じそ15枚
わさび適量

■作り方 ① もち米は洗い、たっぷりの水に1時間つけて浸水させる。ざるに上げて水をきり、分量の水を加えて炊く。

② フライパンを充分に熱してサラダ油を入れ、全体になじませる。盛りつけるとき表になるほうを下にして肉を入れ、塩をふり、約60秒くらいは強火、そのあと火を弱めて、フライパンを前後に揺すって肉を動かしながら表面がこんがり焼き目がつくまで焼く。裏返して塩をふり、同様にして好みの焼き具合に焼く。取り出して食べやすい幅に切る。

③ 蒸にごはんを盛って肉をのせ、焼き汁としょうゆをかける。上に薄く切った青じそとわさびをのせる。

(有記)



肉は裏でつけるとき裏になるほうから焼き始める。初期は焼き油が熱しく、焼き目がきれいにつくため。



焼いた肉は食べやすい幅に切ってごはんの上にのせる。





和風ステーキ イクラおろし

ステーキとイクラの組み合わせが絶妙、時間をかけずにできるごちそうメニューです。

■材料(4人分)
 牛肉ステーキ切り身4枚(400g)
 塩・こしょう各少量
 サラダ油大さじ3
 バター50g
 フランデー大さじ3
 しょうゆ大さじ1
 ・
 イクラおろし
 大根おろし300g
 イクラ40g
 ・
 だし大さじ2
 しょうゆ・みりん各大さじ1
 ・
 つけ合わせ
 本しめじ100g
 バター30g
 塩少々
 しょうゆ大さじ2
 ケレソン4本

■作り方 ① イクラおろしを作る。大根おろしは蒸ごし器にのせて30分ほどおき、自然に汁をきる。aを合わせ、大根おろしとイクラを混ぜて混ぜる。

② つけ合わせを作る。しめじは根元を切って除き、小房に分け、バターでしんなりするまでソテーして塩としょうゆで調味する。

③ 厚肉のたたきでたたき、焼いたときそり返らないように脇身と赤身の間にあるすじを切り、元の大きさに整える。焼く直前に塩胡椒とこしょうをふる。

④ 厚手のフライパンを強火で熱し、サラダ油とバターを入れて全体になじませる。盛りつけるとき表になるほうを下にして肉を入れ、30秒焼いて火を強め、肉を動かしながらまれいな焼き目がつくまで焼く。強火にして肉を裏返し、30秒焼いて火を強め、裏と同様にして好みの焼き加減に焼く。焼き網を捨ててフランデーをふり入れ、火をつけてアルコール分を飛ばし(フランベ)、しょうゆを加え、肉汁付けをからませる。

⑤ 肉を2cm幅に切って器に盛り、イクラおろしをのせ、②のしめじのソテーをつけ合わせ、ケレソンを添える。

(もた)



大根おろしは蒸ごし器にのせて30分ほどおき、自然に汁をきる。このようにすると、水分をとりきれることがなく、よっぼすぎることもない。



焼き油を加えて、フランデーをふり入れてアルコール分を飛ばす。しょうゆを加え、フライパンを揺すりながら肉汁付けをからませる。





牛肉巻きおにぎり

アルミ箔に包んでオーブンで焼いて作ります。お弁当にもおもてなしにも向きます。

■作り方

■材料(4人分)
 牛肉もも薄切り(塩漬のもの)の枚
 米3カップ
 ねぎ3本
 酒大さじ2
 醤油大さじ1
 青ネ(葉が実や高菜などの漬物)0g
 白切りたまご大さじ3
 ・
 だし
 しょうゆ(カップ
 醤油大さじ1
 酒大さじ3
 みりん大さじ3
 ・
 ほじかみ(練しょうゆ)12本
 サラダ油少々

- 作り方 ① 米は洗ってざるに上げ、1時間おく。炊飯器に入れ、分量の水、酒、塩を加えて混ぜ、炊き上げる。
- ② 青菜の漬物はみじん切りにして水けを絞り、ごまといっしょにごはんに混ぜる。8等分して個性的おにぎりを作る。
- ③ たれの調味料を混ぜ合わせ、はけで卵の黄身に塗る。肉を1枚ずつのせてはのおにぎりを1個ずつのせ、ごはんが見えないようにしっかりと包む。
- ④ 25cm角のアルミ箔を4枚用意し、サザン紙を強く張り、はのおにぎりを1個ずつのせてすき間ができないように包み、大籠に差べる。これを200℃に熱したオーブンに入れて10分ほど焼き、アルミ箔を除いてさらに3分ほど焼く。
- ⑤ ④のをたれを小籠に入れ、弱火で半量くらいに煮つめる。これをはけで肉の表面に塗り、冷ます。
- ⑥ 食パンやすい(大まかに切って器に盛り、はじかみを添える。

★熱いうちに切るとくずれるので、冷めてから切る。

(もたけり)



おにぎりをすっぽり包めるように、肉はなるべく塩漬のものを使う。両面にたれをはけで塗り、おにぎりをしっかりと包む。



25cm角のアルミ箔にサザン紙を強く張り、手前におにぎりをのせて包む。これを200℃に熱したオーブンに入れて10分ほど焼く。





牛肉とまいたけのいため物

牛肉もろもろもすく火が通り、調味料を合わせておき、一気に仕上げます。

■材料(4人分)	■材料(4人分)
牛肉もろもろ(200g)	ごんなんの漬
まいたけ(100g)	サラダ油(大さじ2)
おろし生姜(10g)	塩(小さじ1)
酒(50g)	オリーブオイル(大さじ1)
醤油(大さじ1)	しょうゆ(大さじ1)
みりん(大さじ1)	鶏がらスープ(大さじ1)
味の塩(10g)	

■作り方 ① 肉は食べやすい大きさに切り、aをからめて下味をつける。

- ② まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。
- ③ ごんなんはかたい殻を除き、ゆでて薄皮をむく。
- ④ もの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 中熱鍋を熱してサラダ油を入れ、牛肉をいためる。色が変わったらまいたけを加えていため合わせ、しんなりとなったら④の調味料を加えて混ぜ、最後にごんなんを混ぜて火を止める。

★ごんなんの漬物は、たっぷりゆでるのがしんなりゆでると簡単における。

(有実)



牛肉のピクルス巻き

肉の合わせ目をまず焼くと、しっかりとくっついて、巻きがほどけることはありません。

■材料(4人分)	■材料(4人分)
牛肉もろもろ(150g)	サラダ油(大さじ1)
塩(小さじ1)	ウスターソース・トマトケチャップ
しょうゆ(大さじ1)	粒たまご(2個)
オリーブオイル(大さじ1)	味の塩(10g)
ごんなんの漬(大さじ1)	コショウ(少々)
パセリ(大さじ1)	かまぼこ(1本)
しょうゆ(大さじ1)	かまぼこ(1本)
バター(大さじ1)	パセリ(大さじ1)
	塩(小さじ1)

■作り方 ① ピクルスは縦半分切る。aをよく混ぜ合わせてにんにくバターを作る。

- ② 肉を塩で塩とこしょうをふり、片側ににんにくバターを塗り、ピクルスを芯にしてクルクルと巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして肉を入れる。合わせ目がしっかりとついたらころがしながら表面にきれいな焼き色をつけ、ウスターソースとトマトケチャップを合わせて馴染、肉にからめながら煮つける。
- ④ きやいげんはすじを除いて食べやすい大きさに切る。粒たまごはゆでてきやから出す。しっかりとバターでいため、塩とこしょうで調味する。
- ⑤ 肉と野菜を盛り合わせる。

(高橋)





韓国風焼き肉

セニーレタスに包んで食べるのが韓国風。たれを工夫すると味のバリエーションが広がります。

■材料(4人分)

牛肉ばら薄切り(焼き肉用)400g

しょうゆ大さじ3

砂糖大さじ2

酒・醬油大さじ1

おろしにんにく小さじ2

こしょう少量

★仕上げ4枚

ピーマン2個

ねぎ1本

★付けだれ

しょうゆ大さじ2

砂糖大さじ2

酒・いり白ごま油大さじ1

おろしにんにく小さじ2

セニーレタス適量

サラダ油少量

■作り方 ① 肉は食べやすい長さに切る。

② ボールにaを入れて混ぜ合わせ、肉を加えて混ぜ、15分ほどおいて味をなじませる。

③ しいたけは軸を除く。ピーマンは縦半分に切って種とへたを除く。ねぎは4cm長さに切る。

④ 付けだれの材料を混ぜ合わせ、小さな器4個に分け入れる。セニーレタスは1枚ずつにはがして洗い、水けをふきとる。

⑤ 鉄板を火にかけて充分に熱し、サラダ油を薄く塗り、肉と野菜をのせて焼く。火の通ったものから④のたれをつけて食べる。肉はセニーレタスで包んで食べる。

★鉄板の代わりにホットプレートで、また、煙先が使えらるなら、炭火でほか火の弱焼きにするといっそうおいしく食べられる。

★本場韓国では、セニーレタスのかわりにサンチュという葉菜を使う。サンチュにコチュジャンという甘辛いとうがらしみそを使い、焼いた肉を包んで食べる。

(ふたい)



肉は食べやすい長さに切る。焼肉に使用する油はあらかじめ取り除く。



下味肉のたれに肉を入れて混ぜ、15分ほどおく。強い火で焼くと、セニーレタスで包むのがおいしくなる。





牛ばらと青菜の和風鍋

さっと火を通したところを、薬味をきかせた酢じょうゆで食べます。

■材料(4人分)
牛ばら薄切り300g
しょうが1かけ
クレソン2束
にら1束
はるさめ(乾麺)50g
+
つけだれ
しょうゆ
酢
薬味
おろしにんにく
あじつきの小口切り
青ネギ

- 作り方 ① 肉は食べやすい大きさに切る。しょうがは薄く切る。
② クレソンは切らずに大まいまま束う。にらは7~8cm長さに切る。
③ はるさめは水またはぬるま湯に十分はどつけてもどし、食べやすい長さに切る。
④ つけだれの材料を合わせ、小鉢に分け入れる。
⑤ 土鍋に肉、しょうが、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、浮いてくるアキをていど取りすくい取る。湯汁がきれいにとれたら、はるさめ、クレソン、にらを投入、火が通ったものから④のつけだれで食べる。

★つけだれは好みで分量を調整する。他に、もみじおろしなども合う。

(有元)



湯汁がきれいにとれたら、はるさめ、クレソン、にらを投入、火が通ったものから④のつけだれで食べる。



湯汁がきれいにとれたら、はるさめ、クレソン、にらを投入、火が通ったものから④のつけだれで食べる。





和風ハンバーグ

かたまり肉から好みの部位の肉をひいてもらおうと、本格的ハンバーグに、からししょうゆでいただく、大人の味です。

■材料(4人分)	つゆ合わせ
牛ひき肉(赤身) 300g	こんにゃく(糸)
五香味(小)	おひき肉
おしいたけ(薄)	ぜんまい(おとし) 100g
卵(1個)	サラダ油(大さじ1)
パン粉・牛乳(大さじ2)	塩・こしょう(各少々)
塩・こしょう(各少々)	練りがらし・しょうゆ(各適量)
サラダ油(大さじ1)	

- 作り方 ① 玉ねぎとしいたけはみじん切りにする。
 ② ボールに①を入れ、ひき肉、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを加えて手で粘りが出るまでよく練り混ぜる。8等分し、手のひらでたたいて中の空気を抜くながら小判形に整え、中央を少しくぼませる。
 ③ フライパンを熱してサラダ油を入れ、②のハンバーグ種を盛りつけるとき表になるほうを下にして入れ、フライパンを前後に揺すってきれいな焼き目がつくまで焼く。裏返して同様焼く。火が通ったら(中心を押さえて弾力があればよい) 器に盛る。
 ④ つゆ合わせを作る。こんにゃくは下ゆでして薄く切る。セロリはすじを除いて斜めに薄く切り、葉は細く切る。ぜんまいは5cmに切る。③のフライパンにサラダ油を足していため、塩・こしょうで調味し、ハンバーグに添える。
 ⑤ 練りがらしとしょうゆを混ぜて添える。 (有元)



ロールキャベツ

キャベツが煮で簡単にちびっぴのくらいやわらかいです。おいしい味の田舎汁でソースを作ります。

■材料(4人分)	キャベツ(大) 1400g
牛ひき肉(赤身) 300g	玉ねぎ・みじん切(20g)
———	フライパン用(1個) 100cc
玉ねぎ(1個)のすりおろし	トマト(大) 1個
卵(1個)	———
小麦粉(大さじ2)	小麦粉・バター(各大さじ1)
塩少々(1粒)	———
こしょう少々	パセリのみじん切(適量)

- 作り方 ① キャベツは少量を入れた湯でしんなりするまでゆでて(湯がいているときは電子レンジでもよい) ざるに上げ、芯を平らにそぎ取る。
 ② ひき肉にaを加えて粘りが出るまでよく練り混ぜ、8等分してざっと丸める。
 ③ キャベツをひいて手前②のおひき肉を1割ずつのせ、包む。
 ④ ③のロールキャベツ8個がちょうど入る大きさの鍋に玉ねぎとみじんのすりおろしを敷き、ロールキャベツを合わせ目を下にして並べ入れる。フライパンを加えて強火にかけ、煮立ったら湯火にして30～40分煮込む。
 ⑤ ロールキャベツを取り出し、残った煮汁にトマトとキャベツとよく練り混ぜたものに加え、ひと煮立ちさせる(煮汁はこすとなおよい)。
 ⑥ 器に⑤のソースを敷いてロールキャベツを盛り、パセリのみじん切りをふる。 (高橋)



食肉と文化

Culture

「欧米では肉が主食」

鯖田豊之 文学博士・京都府立医科大学名誉教授

世界の食文化は、肉食文化圏と、米食文化圏(穀食文化圏)に大別することができます。前者は牛乳・乳製品、牛肉や豚肉など動物性食品が中心、後者は植物性食品中心の食生活です。この食文化の違いに最も大きな影響を与えたものは、最初に住みついた土地の自然条件です。

やせて乾燥した土地が多いヨーロッパでは、穀物の栽培よりも家畜の放牧に適した気候・風土が肉食文化を生みだしました。自然に生える草はやわらかいまま生長が止まるため、家畜たちの絶好の餌になり、かつは農用地のほとんどが牧場・牧草地でした。

寒地の過剰な草でも、同じように毎年刈り取ることはできません。余儀なく休耕するわけですが、牛や山羊、羊は休耕地でも放牧されました。12世紀～13世紀ごろでも、気候の変化に左右される夏の牧場よりも、家畜を飼うほうが食料確保を容易にすると言われていました。つまり、夏で作ったパンよりも、肉を手に入れるほうがは

るかに簡単で、経済的だったのです。

この結果、肉食文化ではせいとく品のパンは主食にはならず、主食、副食の区別もはっきりせずに、今日までにいたっています。よく、日本人はごはんが主食で、欧米はパンが主食だと考えられがちですが、パンはあくまでも副産物をおいしく食べるための引き立て役として、食事に入えられているにすぎないのです。

ヨーロッパの肉食文化が、大きく変わったのは15世紀。航海技術の発達により、アジア、アメリカ(中南米)から新しいスパイスが入ってくるようになってからです。とりわけ、しょう、とうがらしの伝来は、それまで塩漬けにして保存することが主流だった食肉の味を、いっそう魅力的なものにしました。

さらに、18世紀から19世紀の産業革命後には、夏の輪作に豆などの他の作物を栽培することができるようになり、家畜の飼料も安定してきたため、おいしい肉がたくさん食べられるようになったのです。



フレッシュな肉を提供する冷凍技術

解体処理した肉はとてほかたくて食べられないため、一般には2℃～4℃で熟成させます。熟成によって肉がやわらかくなり、うま味や香りと適度な肉汁が加わるのです。牛肉で1～2週間、豚肉では3日～5日、鶏肉で5～12時間後が、「食べごろ」といわれています。食肉の冷凍技術も近年著しく進歩し、マイナス30℃以下で急速冷凍し、その後マイナス20℃くらいで保管すると1年くらいは充分その鮮度を保てます。また、解凍による栄養成分の変化を調べたところ成分の流出もあまりなく、新鮮なままおいしくいただけることがわかっていました。

「豚ばら肉はふるさとの味」

岸朝子 編集者ジャーナリスト

最近、テレビや雑誌で活躍中のある栄養士の先生が「スタイルを保つために豚ばら肉はいっさい口にしない」といわれたと聞きました。思わず私は「まあ、『可哀想!』と叫んでしまいました。だって、そうでしょう。豚肉はとれ、かた、もち、ロースなどの部位に分かれますが私が好きなのは、かたロースとばら肉。肉の間に網目状に脂肪が広がるかたロース、三枚肉と呼ばれるように赤身肉と脂肪が層になっているばら肉は、どちらもコクがあっておいしいものです。そのばら肉を食べないなんて、お気の毒としかいようがありません。

私は東京生まれの東京育ちですが、肉類は沖縄出身。豚に慣らず内地で肉を食べようになっただけは、明治時代から歴史は浅いのですが、沖縄は中国の影響もあって、昔から豚肉をよく食べていました。沖縄料理は「豚に始まって豚に終わる」と表現されるように、豚から豚、内臓、血までむだなく使い回します。ウフマテと呼ばれる豚蹄の公設市場の肉売り場を最初に訪れたときは驚

きました。お肉のような豚の顔が並んでいるし、豚肉はかたまりで売っています。売り手は女性ばかりで威勢のいいおばさんたちが、1kg、2kgとかたまりを切り分けています。ソーキ骨と呼ぶ骨付きばら肉をパンパンと、包丁でたたき切る平つきも見事です。

お家の正月料理で欠かせないのは、このソーキ骨で作るおつゆです。5cmくらいに切り分けた骨付き肉を一度ゆでこぼし、流水でアクを洗い流してから、たっぷりの水と酒を加えてあとひたすら煮込ませ、途中、結びこぶと大根を加えて煮込み、塩としょうゆで味を調えます。この汁に焼いたおもちを加えた雑煮がわりが好評で、このおつゆを出すのがお肉の旨みです。

これはラフティ。沖縄では皮付きのばら肉を使います。内地では手には入らないため、私は沖縄に行くとき、ウフマテでしっかり買い込んで帰ります。北京の詩人蘇東坡が考案したという中国料理の東坡肉を日本風にアレンジしたのが豚の角煮。長崎の華屋料理の一品

COLUMN



ですが米種でゆでた豚足を取り除き、ごくごく品のよい味になっています。それに比べるとわが家に伝わるラフティは、もっとダイナミックです。1kgか2kgのかたまりを熱湯に入れて霧降りにし、塩をたっぷり加えて肉に響がうーっと通るまでゆでます。これを7、8cm角に切り分けて肉のゆで汁をがぶるくらいに入れ、削りがつおを加えて煮ます。調味料は砂糖とみりんにしょうゆ、しょうゆは一度に加えると肉ががたくなるので、3回くらいに分けて煮ます。ばら肉の脂肪がとるけるように煮上がった味も絶妙ですが、削りがつおのうま味が加わったことで味の煮汁をごはんにかけて食べるのも大好き。これで太っても仕方ないと思いますが、沖縄ではそれほど太った人は見られません。種類が多く、なかには薬効もある豚の葉っぱやこんにゃくなどの海産物を食べる沖縄伝統の食べ方がよいのかもしれません。

豚肉の豆板醤焼き

ロースは外層に適度に脂肪が添っていて、豚肉らしいコクのある味が楽しめます。



材料(4人分)

- 豚肉ロース切り身4枚(400g)
- にんにくの薄切り2枚
- サラダ油・しょうゆ各大さじ2
- 鶏大さじ1/2
- 豆板醤小さじ2〜3
- ごま油少量
- キャベツ中3枚
- クレソン1束



豚肉は外層に脂肪が添っているため、加工の際に外層部分を切ってください。



肉に火が通った状態を確認してください。豆板醤の量は好みで調整します。

作り方 ① 肉はすじを切る(下の写真を参照)。

② フライパンまたは中華鍋を充分に熱してサラダ油を入れ、全体になじませる。肉を入れ、フライパンを前後に揺すって肉を動かしながら両面をこんがり焼いて火を通す。途中でにんにくを加えて香りを移す。

③ 肉に酒をまわしかけ、蒸発したら豆板醤を加えて肉にからめ、しょうゆをまわしかける。最後にごま油をふり入れて火を止める。

④ 器に盛り、大ききちぎったキャベツとクレソンを添える。

★豆板醤が苦手な人や子ども向きには、豆板醤のかわりにみそを使うとよい。

(有記)

野菜のお返し

鶏菜炒め菜、ほうれん草など(1束は4〜5cm長さに切り、ごま油と鶏油少量を入れた沸騰湯に入れてゆでる。お水を絞ってしょうゆと鶏油をからめ、もういちど軽く炒ってのちにこんがり焼く。



かきたま汁

フライパン4カップを煮立て、鶏さじ2に、しょうゆ少量で調味し、かたく豆腐中さじ1も、お水で1分ほど煮いたものを加えてとろみをつける。卵を溶きほぐして流し入れ、5cmに切った豆腐を解らして火を止める。



豚肉ミニガイド



●豚肉の部位

- 1 カタロース
- 2 ロース
- 3 ヒレ
- 4 ばら
- 5 もも

カタロース

赤身の中に脂肪が細い縋状に入っています。まめがやや細くかため肉ですが、脂肪を適量に含んでいて、最も豚肉らしいコクのある味わいです。煮ても焼いてもおいしく食べられます。カレーやシチュー、しょうが焼き、焼き豚などに、切り身で使う場合はたいていすじ切りをしてから調理すると、やわらかく仕上がります。

ロース

まめが細かくてやわらかく、外層部分に脂肪がついています。豚肉は脂肪にうまみが多く含まれているので、この脂肪を取りすぎないようにします。ブロックでローストブークや焼き豚に、切り身や薄切りにしてとんかつ、ソテー、しょうが焼き、すき焼きに、切り身で使う場合はカタロースと同様、たいていすじ切りをします。

ヒレ

豚肉の中で最もまめが細かくてやわらかい、最上の部位です。1個から約1kgしかとれないこともあって他の部位より高価格です。ビタミンB6

カタロース

カタロースは、豚肉の中で最も赤身の割合が高い部位です。そのため、肉の色が赤く、肉質が硬い傾向があります。

ロース

ロースは、豚肉の中で最も赤身の割合が低い部位です。そのため、肉の色が赤く、肉質が柔らかい傾向があります。

ヒレ

ヒレは、豚肉の中で最も赤身の割合が低い部位です。そのため、肉の色が赤く、肉質が柔らかい傾向があります。

多く、脂肪の少ない赤身肉で低エネルギーです。脂肪特有のコクに欠けるまらいがあるので、とんかつ、ソテー、揚げ物など油を使った調理にしたり、濃厚な味わいのソースを組み合わせたよいでしょう。

ばら

赤身と脂肪が交互に3層くらいになっているところから3枚肉とも呼ばれます。豚肉の中で最も脂肪が多く、高エネルギーです。時間をかけて煮込むとやわらかくなりよい味が出るので、シチュー、カレー、煮込みなどの煮込み料理に向きます。薄切りにしていため物などにも。

もも

脂肪の少ない赤身の肉です。脂肪はヒレに比べて少なく、低エネルギーで、たんぱく質、ビタミンB6を多く含みます。比較的やわらかくて美味がよいので、肉そのものの味を楽しむ料理に向きます。ブロックのままローストブークや焼き豚に、切り身にしてソテーやとんかつに、薄切りにしてしゃぶしゃぶなどに。

●調理による栄養成分の変化

焼く

焼く、エネルギーが大幅に減少します。脂肪は最も薄切りで約40%、ばら薄切りで約35%減少し、それに伴ってエネルギーもそれぞれ30%近く減少します。たんぱく質の減少は低いです。

フライパン焼き

焼くよりも、脂肪やエネルギーの減少率は少なく約10%位になっています。たんぱく質の減少は少ないのですが、初めに強火で加熱して、表面のたんぱく質を凝固させ内部のうまみを持ったエキス分の流出を防ぐとよいでしょう。

ゆでる

最も薄切り、ももブロックの脂肪の減少幅がとくに大きく、約半分になります。エネルギーもそれぞれ約55%減少します。ゆですぎると脂肪が溶け出してパサパサになりやすいので気をつけましょう。

煮込む

煮込み料理によく使われるのはカタロースとばらです。カタロース薄切りは脂肪、エネルギーともに約10%減少し、ばら薄切りは脂肪が約5%、エネルギーが約5%以上減少します(煮汁も含めて分析しています)。

揚げる

ロース厚切りを焼揚げにすると、エネルギーは約5%減少しますが、パン粉を拍子粉にすると約5%増加します。これは、パン粉の油を吸収したためです。油が薄いほどエネルギーが増加します。



チーズはさみカツ

溶けるチーズをはさんで揚げます。とろーり溶けたチーズがソースになります。

■材料(4人分)

豚肉のステーキ肉4枚(400g)
溶けるチーズ5mm厚さのもの8枚
塩・こしょう各少々
卵の殻
牛乳大さじ3
生パン粉適量
セロリまたはパセリの葉少々
小麦粉適量
揚げ油適量
トマト中1個
キャベツ200g
きゅうり中1本
レタス大4枚
レモン1個
パセリ適量

■作り方 ① 肉は脂身と赤身の間にあるすじを包丁の刃先で数回切り、脂身に向かって厚みの中程に深い切り目を入れる。この切れ目にチーズを2枚ずつはさみ、肉でしっかり包み、両面に塩とこしょうをふる。

② 卵はたまはくし、牛乳を混ぜる。

③ パン粉にセロリまたはパセリの葉のみじん切りを混ぜる。

④ ①の小皮粉を薄くまぶし、②の卵をくぐらせ、③のパン粉をつけて軽く押さえ、パン粉をおろつかせる。

⑤ 揚げ油を175℃に熱して肉を静かに入れる。肉を入れると油の温度が下がるので強火にして温度を上げ、175℃に戻ったら中火にして175℃を保ちながら揚げる。途中でオーブに戻し、全体がこんがりときつね色になったら油切りに立てかけるように置いて油をきる。盛りつけるときに5cm幅に切る。

⑥ トマトは縦に八つ割りにする。キャベツときゅうりはせん切りにして冷水にぬらし、パリッとになったらざるに上げて水けをよく取り、レタスをカップにして盛る。レモンは1cm厚さの半月切りにする。

⑦ ⑤⑥、パセリを盛り合わせる。

(もたけり)



肉を脂身が太くなるように置き、厚みの真ん中に包丁を入れる。チーズが溶けてしっかり入るよう、なるべく深く切り目を入れる。



チーズが肉から少しもはいていると、揚げたとき油の中にチーズが溶け出てしまうので、肉でしっかり包んでおく。





豚肉の鯛ロースト プラムソース

豚肉には甘ずっぱいソースがよく合います。ミネラルたっぷりのプラムのソースで。

■作り方(4人分)

豚肉ロースブロック400g

塩小さじ1杯

こしょう少々

玉ねぎ20g

にんにく15g

サラダ油大さじ1

赤ワイン・ブイヨン各大さじ2

・

プラムソース

半しプラム40粒

ブランデー1/2カップ

玉ねぎ100g

ねぎ・セロリ・マッシュルーム各40g

砂糖大さじ2強(20g)

バター50g

・

パセリのみじん切り適量

■作り方 ① 肉に塩とこしょうをふって下味をつけ、たこ糸で形を整えながら縛る。

② 玉ねぎとにんにくは薄切りにする。

③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとにんにくを入れてうす茶色になるまでいためる。肉を加え、ころがしながら強火で焼いて表面にきれいな焼き色をつけ、火を弱めてふたをし、途中で上下を返して30分蒸し焼きにする。

④ 焼き油を捨て、肉にワインをふりかけて少し煮、取り出す。あとの鍋にブイヨンを入れて煮立たせ、こす。このこし汁はプラムソースに使う。

⑤ プラムソースを作る。プラムはブランデーにつけてやわらかくし、半分切る。玉ねぎ、ねぎ、セロリ、マッシュルームはみじん切りにし、砂糖とフレッシュに鍋に入れ、玉ねぎが煮崩れるくらいになるまで30分煮る。ここにバター40gを加えて溶かし、④のこし汁を加えてとろりと煮つめ、プラムと残りのバターを加える。

⑥ 肉の形をはずして4粒に切り、鍋に盛り、プラムソースをかけてパセリのみじん切りをふる。

(高橋)



ひたまり肉に塩とこしょうをふって下味をつけ、たこ糸で形を整えながら縛る。焼くことで肉が縮み、肉がよくなり仕上がります。



肉をころがしながら強火で焼いて表面にきれいな焼き色をつける。ころがすことで表面が乾き、中のうまみが凝縮される。





豚ヒレのソテー 野菜のカレー風味ソース

野菜たっぷりのコクのあるソースが、ヒレの淡泊な味を補ってくれます。かくし味のカレー風味が、生クリームとよく合います。

■材料(4人分)

豚肉ヒレブロック1本(約600g)

塩少々

こしょう少々

小麦粉適量

サラダ油大さじ1

+

ソース

にんじん・きゅうり各120g

グリーンアスパラガス8本

マッシュルーム80g

バター大さじ1½

カレー粉小さじ2

トマトペースト大さじ4

ブイヨン(顆粒ブイヨン)適量+水1カップ

生クリーム1½カップ

塩・こしょう各少々

+

トマト中1個(40g)

あとつき1本

■作り方 ① 肉は1cm厚さに切り、肉たたきで軽くたたき、塩とこしょうをふってしばらくおく。小麦粉をまぶして余分な粉は払い落とす。

② フライパンにサラダ油を熱し、肉を入れて強火で30秒ほど焼く。火を弱め、フライパンを前後に揺すって肉を動かしながらきれいな焼き目がつくまで焼き、裏も同様に行き、皿に盛る。

③ ソースを作る。にんじんときゅうりは3~4cm長さの太めのせん切りにする。グリーンアスパラガスは根元の皮を剥くむいて長さを3等分する。マッシュルームは行づきを除いて縦に4つに切る。

④ フライパンにバターを熱し、にんじん、アスパラ、マッシュルーム、きゅうりの順に入れて蒸ごたえが焼く程度にいためる。カレー粉、トマトペースト、ブイヨンを加え、煮立ったら生クリームを加え、塩とこしょうで調味する。

⑤ トマトは小さな角切りにし、あとつきは小口切り。

⑥ 肉の上から⑤のソースをかけ、上にトマトとあとつきをのせる。

(高橋)



1cm厚さに切った肉は肉たたきで軽くたたき、塩とこしょうをふってしばらくおく。小麦粉をまぶして余分な粉は払い落とす。



野菜はかき混ぜながら煮込んでいためる。煮ても煮べられるきゅうりは最後に入れ、蒸ごたえが焼く程度に焼く。



豚ヒレのバナナ風味焼き

漬物の味やAのヒレですが、バナナとバターたっぷりのソースでボリュームアップ。

■材料(4人分)

豚肉ヒレブロック1本(約500g)

塩・こしょう各少量

サラダ油・白ワイン各大さじ3

バナナ2本

バター40g

新鮮唐大じ2

白ワイン大さじ4

+

ソース

生クリーム1/2カップ

バター120g

塩少量

+

つけ合わせ

本しめじ150g

バター30g

塩・こしょう各少量

和風こしょう・セサフィード各適量

*香草の一種、チャービルともいう。

■作り方 ① 肉は長さを4等分し、厚みに包丁を入れて平らに置き、両面に塩とこしょうをふる。フライパンを充分に熱してサラダ油を入れ、全体になじませて肉を入れ、フライパンを揺すって肉を動かしながら両面にきれいな焼き目がつくように焼く。ワインをふり入れて肉にからめる。

② バナナは皮をむいて斜めに5mm厚さに切り、バターで両面を焼く。

③ 大粒に焼いた唐大枝を両端をあげて並べ、それぞれの肉の上にバナナを少しずつ重ねながらのせる。上から粉砂糖をふりかけてワインをふり、200℃に熱したオーブンに入れて3分ほど焼く。

④ 肉を焼いたフライパンに生クリームを入れて煮立て、バターを加えて溶かし、塩で味を調える(ソース)。

⑤ しめじは根元を切って除き、小柄に分け、バターでいためて塩とこしょうで調味する。

⑥ ④に⑤の肉を盛って上からソースをかけ、肉の向こう側にしめじをつけ合わせる。まわりに和風こしょうを散らしてセサフィードを添える。

(もたけ)



ヒレは縦向きに焼いている。1個から2個おき、3本は約500g。厚さを4等分し、両面に包丁を入れて平らに焼くことでよい焼き目になる。



最初に焼いた肉を並べて上に焼いたバナナを少しずつ重ねながらのせ、粉砂糖とワインをふる。これを200℃に熱したオーブンで3分ほど焼く。





豚肉の柳川風

ばらの濃厚な味が、いっしょに煮たごぼうにしみ込んでいます。あつあつを食べます。

■材料(4人分)

豚肉ばら薄切り300g
ごぼう大1本(200g)
だし2カップ
しょうゆ大さじ4
砂糖・酒・みりん各大さじ2
醤油
粒ごんしょうゆ

■作り方 ① 肉は高さを半分切る。

② 鍋に湯を強火で沸騰させ、そばに冷水を用意しておく。沸騰後に肉を入れて煮てはくしながらゆで、余分な脂を除く。火が通ったらすぐ冷水にとって冷まし、ざるに上げ、水けをきる。

③ ごぼうはたわしで洗い、包丁で皮をこそげ取り、薄く切りながら(ささがきごぼう)冷水に投ず。水を替えながらよくさらしてアクを除き、ざるに上げて水けをきる。

④ 鍋にだしを入れて煮立て、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを調味する。

⑤ 柳川鍋(ふたつきの鉄土鍋)にごぼうを敷き、上に肉を放射状に並べ、④の汁を注ぐ。強火にかけ、煮立ってきたら火を弱めてごぼうに肉の味が十分にしみるまで煮る。

⑥ 痺をとまばぐし、中心から外側に向かって箸に伝わらせてまわし入れ、ふたをする。箸が平気になったら火を止める。

⑦ あつあつを、好みで粒ごんしょうゆをふって食べる。(もたれ)



強火で沸騰させた湯に肉を入れて煮てはくしながらゆでる。余分な脂が溶け、同時にアクも浮ける。火が通ったらすぐ冷水にとって冷ます。



柳川鍋にごぼうを敷いてその上に肉を放射状に並べ、調味しただしを注いで煮る。ごぼうに豚肉のうまみが染みこみながら肉を柔らかくする。



豚肉ばらを使って 旬の味 料理



回鍋肉(ゆで豚とキャベツのいため物)

肉は予ゆでしてからいためるので、ばらを使っても脂っこさはありません。

■材料(4人分)

豚肉ばら薄切り300g

ねぎ(斜め薄切り)5cm

しょうが(薄切り)少々

キャベツ大の株(300g)

卵でたけのこ小1本(50g)

ねぎ40g

しょうが少々

赤とうがらし1本

サラダ油大さじ3

しょうゆ大さじ2

酒大さじ1

砂糖小さじ2

豆板醤小さじ1

■作り方 ① 肉は10cmくらいの長さに切り、aを入れた湯でさっとゆで、水にとって脂を洗い流す。

② キャベツは芯のかたい部分を除き、5cm角くらいの大きさに切る。たけのこは縦半分に分けてから縦に薄く切る。ねぎは斜めに薄く切り、しょうがはみじん切りにする。赤とうがらしは種を除いて斜め半分に切る。

③ bの調味料を混ぜ合わせておく。

④ 中華鍋にサラダ油を熱し、ねぎとしょうがをいため、香りが立ってきたら肉を加え、脂が出て少し縮れるくらいまでいためる。赤とうがらし、たけのこ、キャベツを順に加えていため、全体に油がなじんだら③の調味料を加えて手早くいため合わせ、火を止める。

⑤ すく器に盛りつける。

(高橋)



肉はいためる前に予ゆでし、水洗いして脂を流す。ゆで湯にねぎやしょうがなど香りの野菜を入れると、豚肉特有のくせがとれる。



調味料はあらかじめ合わせておく。いためた肉と野菜に加え、全体を手早くいため合わせる。





塩豚

かたまりのままゆでて塩をすり込むのが特徴ですが、豚の脂のうまみが堪能できる一品です。保存がきくので便利。

■材料(4人分)

豚肉ばらブロック500g
ねぎ(半切り)1本
しょうが(薄切り)1かけ
煎茶大さじ1~1.5
ラディッシュ適量
味噌こしょう
練りがらし
わさび

■作り方 ① 鍋に塩、ねぎ、しょうが、かぶるくらいの水を入れて強火にかける。沸立ってアクが湧いてきたら除去。火を弱めて50分くらい煮る。

② 取り出して湯をきり、熱いうちに表面全体に煎茶をよくすり込み、ざるにのせて冷めるまでおく。

③ 食べやすい大きさに切り、半分に切ったラディッシュと盛り合わせる。味噌こしょう、練りがらし、わさびを添える。

★調味はほかに豆板醤、おろしにんにく、おろししょうがなど好みのものを用いる。また、味噌をしょうゆに代いてもよい。

★保存するときには、ときどき塩を足してすり込み、ラップに包んで冷蔵庫に入れる。1週間くらいはもち。

(有元)



ゆでた肉が熱いうちに煎茶全体に煎茶をよくすり込む。このあとざるにのせて冷まし、味噌をすりつける。



ときどき塩を足してすり込み、ラップに包んで冷蔵庫に入れておくと、1週間くらいは保存できる。





豚肉ももを煮て二種

豚肉と大根のべっこう煮

鶏肉

豚肉の松たけ巻きオレンジソース

春の食卓のページ



豚肉

とろみのついたあんは揚げたての熱い肉を入られるように、手早く作りませう。



■作り方(4人分)	豚肉ももブロック500g	お味噌50g	トマトソースアップだしの粉
下味	酒大さじ3	醤油大さじ2	しょうゆ大さじ1
衣	卵1個	小麦粉大さじ3	片栗粉大さじ2
あん	しょうゆ大さじ1	片栗粉大さじ2	砂糖大さじ1
野菜	玉ねぎ1個	ピーマン2個	人参1本
	じゃがいも1個	人参1本	ピーマン2個
	しょうゆ大さじ1	片栗粉大さじ2	砂糖大さじ1



肉はしっかりと焦げくまで揚げると、衣がカリッとして食べしん。

- 作り方 ① 肉は3cm角に切り、下味の調味料をからめる。
- ② 粉をときほぐして水を混ぜ、小麦粉と片栗粉を合わせてふるい入れ、混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ 玉ねぎは2cm幅のくし形に切る。ゆでたけのこにじんじんは一口大の乱切りにし、にんじんは5分ほど下ゆです。ピーマンは種とへたを除いて一口大の乱切りにする。
- ④ 揚げ油を180℃に熱し、肉に②の衣をつけて入れ、きつね色にカラリと揚げる。続いて野菜を入れ、2分ほどかけて色が鮮やかになるまで揚げ、油にとって油をよくきる。
- ⑤ ボールにaを入れてよく混ぜ、中華鍋に移し、火にかける。煮立ったらかたくり粉の水溶きを混ぜてとろみをつけ、揚げた肉と野菜を加えて手早く混ぜ、すぐ器に盛る。

(もた1)



豚肉と大根のべっこう煮

じっくり煮込むと、煮汁が濃くなって大根がべっこう色に染まります。喉もとぎです。

■作り方(4人分)	豚肉ももブロック500g	大根中1本(1kg)	味のどけい濃縮
	サラダ油大さじ4	だし4カップ	酒大さじ3
	しょうゆ大さじ1	みりん大さじ2	しょうゆ大さじ1
	片栗粉大さじ1	しょうゆ大さじ1	砂糖大さじ1



落としぼたきして煮ると、材料の味がよく、喉もとぎになる。



- 作り方 ① 肉は4cm角、3cm厚さに切る。
- ② 大根は皮をむき、3cm厚さの輪切りまたは半月切りにする。たっぷりの米のとぎ汁に入れて火にかける。水たぎりにゆで湯水にとり、洗って水けをふきとる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、肉をいためる。色が変わった後大根を加えてさらにいためる。全体に油がまわったらだしを加えて強火にする。煮立ったら中火にし、アクを除きながら10分ほど煮、酒、砂糖、みりん、しょうゆ大さじ3を加える。落としぶたをし、ときどき上下を返しながら、大根がやわらかくなってべっこう色になるまでゆっくり煮る。
- ④ 最後に残りのしょうゆをふり入れて火を止め、器に盛って木の芽を天盛りにする。

(もた1)



豚肉の松たけ巻きオレンジソース

脂肪の少ないももには、バターたっぷりのオレンジソースがよく合います。



■作り方(4人分)	豚肉ももブロック400g	松たけ4本	バター20g	しょうゆ大さじ1
つゆ合わせ	グリーンアスパラ3本の穂先4cm切手	バター20g	塩・こしょう各少々	
衣	小麦粉大さじ1	片栗粉大さじ2	しょうゆ大さじ1	
あん	しょうゆ大さじ1	片栗粉大さじ2	砂糖大さじ1	

- 作り方 ① 肉は8枚の薄切りにしてラップにはきみ、びんで軽くたたいて薄くのはず。
- ② 松たけは行づきを斜り取って縦半分に切り、バターでいためる。
- ③ 肉に松たけを3本ずつつけて巻き、巻き終わりをつまようじで止める。aをふり、小豆粉をまぶして数分お湯で蒸らす。

- ④ オレンジ1個は中身が出るくらいに包丁で皮をむき、実と皮の間に包丁を入れて実を取り出す。
- ⑤ 残りのオレンジは汁を搾り、鍋に入れて手量になるまで煮つめる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、③の肉を入れてころがしながら焼き、丸分道り火が通ったら取り出す。焼き油を捨て、ワイン、分量の水、強いたまごの卵白を入れ、水で薄めてフライパンについた肉のうまみをこそげ落とし、⑤の鍋にあげる。肉も加え、火が通るまで煮る。
- ⑦ 肉のつまようじを抜いて器に盛る。煮汁は少し煮つめ、やわらかく練ったバターを加えて溶かし、塩とこしょうで味を調える。ここに⑥のオレンジを入れて温める。
- ⑧ アスパラガスは塩茹でゆでて縦半分に切り、バターでいためる。塩とこしょうで調味する。
- ⑨ 肉にアスパラガスとオレンジを添え、⑦のオレンジソースをかける。

(もた1)

ほむき肉を使って 餃子の皮 料理



ギョーザ

鉄製の厚手のフライパンを使うと、むらのないきれいな焼き目がつきます。

■作り方(4人分)	しょうゆ大さじ1
ほむき肉200g	酒・ごま油各大さじ1/2
キャベツ大2株(400g)	ギョーザの皮(冷凍品)40枚
E502g	サラダ油大さじ2杯
ゆであみん切り大さじ1(塩10g)	つばね粉
しょうゆあみん切り大さじ1/2	しょうゆ大さじ2
にんにくあみん切り少々	粒大さじ1
塩大さじ1/2	練りがらし・ラー油各少々

- 作り方 ① キャベツは薄切りに入れてさっとゆで、みじん切りにし、3/4の重量の半分になるまで水けを絞る。にらはみじん切りにする。
- ② ボールにほむき肉を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、塩、しょうゆ、酒を混ぜる。さらにねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、キャベツ、にらを加え混ぜる。
- ③ ギョーザの皮の中央に②のほむき肉を等分にのせ、まわりに水をつけて2つ折りにし、向こう側にひだを作りながら包み、合わせ目をしっかり閉じる。
- ④ 厚手のフライパンを熱してサラダ油大さじ1杯を入れ、③を2粒に分けて焼く。焼き目がついたら鉄製キャベツを置き、ふたをして中火で汁けがなくなるまで蒸し焼きにする(5~6分)。
- ⑤ 焼き目を上にして盛り、つけだれを添える。

(高橋)



ほむき肉を使って 餃子の皮 料理



肉団子と湯葉とオクラの炊き合わせ

肉団子のかかし味はマヨネーズ。やわらかく、まろやかな味に仕上がります。

■作り方(4人分)	しょうゆ大さじ1
ほむき肉・鶏肉(各)100g	だし大さじ2
大粒のすりおろし大さじ1	みりん大さじ1
マヨネーズ大さじ2	うまみしょうゆ大さじ1/2 塩少々
みりん大さじ1 塩少々	オクラ大さじ2
だし大さじ2	—————
みりん・しょうゆ各大さじ1 塩少々	だし大さじ2
生揚げ大さじ1	みりん・うまみしょうゆ各大さじ1
	水の分量

- 作り方 ① ほむき肉はすり鉢に入れてよくすり、熱のすり身と大和草のすりおろしを加えてさらにすり、マヨネーズ、みりん、塩を加えてすり混ぜる。直径3cmぐらいの団子に丸め、沸騰湯に入れてゆで、ざるに上げてゆで汁をきる。aを煮立てた中に入れ、落としぶたをして約5分静かに煮込む。
- ② 湯葉は縮まないように注意してゆで、8cm角くらいに切る。bを煮立てた中に入れ、火を弱めて約5分静かに煮込む。
- ③ オクラはへたの部分をごろりと削り、塩をまぶして粗でうぶ毛をこすり取り、色よくゆでる。冷水にとって冷まし、水けをふく。cを煮立て、火を止めて冷まし、オクラをつけて味を含ませる。盛りつけるときに火にかけて温める。
- ④ 肉団子、湯葉、オクラを盛り合わせ、①の肉団子の煮汁を盛り、木の芽を天盛りにする。

(もたけ)



食肉と健康 I

Health

「たんぱく質と免疫」

たんぱく質は細胞を構成している生成分で、私たちの体になくてはならない栄養素であることはいままでもないことですが、たんぱく質には単に体を構成するだけでなく、生命を維持するためのさまざまな働きがあります。細菌、ウイルスなどから体を守ろうとするシステム、「免疫」もそのひとつです。

免疫の主体は、抗体と呼ばれるたんぱく質です。細菌やウイルスなど私たちの体にとって異物となる「抗原」が侵入すると、体の中で防御たんぱく質として抗体がつくられます。抗体をつくりだすのはリンパ球で、リンパ球は外敵の侵入にそなえて体中をぐるぐるまわりパトロールしています。そして、細菌などが侵入するとリンパ球によって、外敵をやっつけるためのたんぱく質でできた抗体が用意されるというわけです。

東京都老人総合研究所副所長で医学博士でもある柴田博先生は、日本人の平均寿命が経年累進的に高くなった原因のひとつとして、動物性食品の摂取の増加をあげて

います。確かに戦後、食肉など動物性たんぱく質摂取量がのびていくにつれて、結核などの感染症が激減しています。また柴田先生の調査によると東京の長寿地域、小金井市の高齢者の食生活をみると、男女とも20%近くの人がほとんど毎日食肉を食べています。つまり、食肉などの動物性たんぱく質を摂取することは、体の免疫能力を高めることにもつながるというわけです。

このように「健康で長生き」するためには、良質なたんぱく質を中心としたバランスのよい食生活を心がけることが大切といえるでしょう。



食肉と長寿

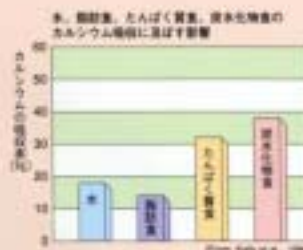
よくいわれる「食生活が長生きのコツとか、年をとったら肉は控えたほうがよい」というのは、間違いです。年をとるにつれて栄養素の消化吸収や利用率は落ちてくるので、さらに栄養素の摂取量を減らせばエネルギー不足となって、いきいきと元気な老後が望まれなくなってしまいます。動物性たんぱく質は、植物性たんぱく質に比べて構成するアミノ酸のバランスがよく、体内で使われた効率で吸収されます。また、たんぱく質ばかりでなく食肉に含まれている豊富な脂肪には細胞の修復や、ホルモン合成などの働きがあり、若さを保つ潤滑油的な働きもしています。

「カルシウムと吸収」

厚生省の国民栄養調査によると、カルシウムだけが所定量より摂取量が不足している栄養素です。日本人のカルシウムの一人一日当たりの所要量は成人で600mgが目安とされ、平成6年の国民栄養調査の平均摂取量は545mgですから確かに不足しています。

カルシウムは生体にとって不可欠な栄養素のひとつであり、骨を正常に保つためだけでなく、血圧のコントロールにも重要な役割を担っていることが明らかになっています。しかし、カルシウムの摂取量を単純に増やせば骨や病気の予防に良い影響を与えるかという点、必ずしもそうでもないようです。

静岡国立大学学長の星塚先生によりますと、骨粗鬆症に伴う骨折の頻度を調べたところ、カルシウム摂取量の少ない低カルシウム民族と、カルシウム摂取量の多い高カルシウム民族を比べてみると大腿骨骨折の頻度は高カルシウム民族のほうが高いということです。低カルシウム民族であるシンガ



ポールや日本での骨折頻度は、高カルシウム民族の欧米と比べて1/3から1/2であるというデータが出ています。また、カルシウムが吸収されて尿中に排泄されるカルシウム代量は、低カルシウム民族のほうが過剰であると考えられ、カルシウム代謝の解明の鍵は吸収機構にあるのではないかと考えられます。

また、カルシウムの吸収は多くのものに影響されることが知られていますが、食事としてとる脂肪、たんぱく質、炭水化物のカルシウム吸収に及ぼす影響を調べた実験によれば、脂肪食はカルシウムの吸収を減少させ、たんぱく質食や炭水化物食はカルシウムの吸収を上昇させるという結果がでていました(グラフ参照)。

COLUMN

しかし、たんぱく質には負の作用もあるので、炭水化物よりは作用が強くでてしまいます。

このほかにもカルシウムを定義させるには、さまざまな要素が関係しています。スポーツなどは骨に重力を与え丈夫にする重要な要素のひとつです。

日本型生活

東京都老人総合研究所の鈴木隆雄先生によると、欧米人に比べ日本人に骨折が少くないのは、大腿骨が短くがっちりしている遺伝的要因もさることながら、ふとんの上げ下ろしによる足腰の鍛錬や、魚肉摂取やフコポイドを含む日本菜の多量など、日本的ライフスタイルの影響もあるのではないかと考えられています。また、穀類、野菜、肉類、魚介類、海藻類、豆類などバランスのとれた現代の日本型食生活は、P[たんぱく質]、F[脂質]、C[炭水化物]の構成比が理想値に近く、骨折予防だけではなくさまざまな面から見直されています。

Part 3
鶏肉編

第二次大戦後、
ブロイラーが導入され、
やわらかい肉が安価に
手に入るようになりました。
現在は、鶏肉の生産量の
9割以上がブロイラーです。

どの部位も

和・洋・中の料理に広く使われます。
持ち味を生かすなら
あえ物や蒸し物であっさりとし、
ボリュームを出したいときには
揚げ物やいため物にするとよいでしょう。



揚げ鶏の茶碗蒸し

鶏肉もちを焼いて



鶏肉のみそ煮

かわをこんがりと焼いてから香りのよいみそで煮ます。焼くことで余分な脂肪が抜け、焼き香りが鶏肉のくせを消してくれます。



■材料(4人分)
鶏肉もち(約600g)
サラダ油大さじ3
水2カップ
酒1カップ
———
みそ 70g
砂糖大さじ4
水大さじ3

■作り方 ① 肉は余分な脂肪を除いてかわを切って整え、全半枚で皮全体をアツアツと焼く。縦半分ずつに切る。

② フライパンにサラダ油を熱し、かわを下にして肉を入れ、ときどき動かしながら焼く。脂が落ちてきれいな焼き目がついたら水大にとり、皮目を絞って洗い、脂を絞って水をふく。

③ 鍋に分量の水と酒を入れて煮立て、肉を入れて煮としおたをし、火を弱めて約10分ほど煮るまで煮る(約10分)。

④ ③を湯が合わせて②の鍋に加え、少しとろみがつくまで煮る。

⑤ 肉を鍋から取り出し、2cm幅のそぎ切

りにし、汁けをまわってお弁当に詰める。(もたけ)



箱ページ左側弁当箱のおかず

鶏すね(鶏ひも肉)とラメの「鶏ささみ刺身」(凍結のものでも可)が入れやすい。
鶏すねの皮を剥き、グリーンアスパラガスの青葉、しらたきのせんばら、ひと握りのおかき、目利しょうが漬入



かわ全体を金網で焼いておくことで余分な脂肪が落ちて、焼き香りが付く。



焼いた肉を冷水で洗うと、脂が落ちて鶏肉特有のにおいもとれる。

鶏肉ミニガイド



●鶏肉の部位

- 1 手羽
- 2 もも肉
- 3 もも肉
- 4 ささみ
- 5 かわ

手羽

店舗では、骨つきのものが手羽元と手羽先とに分けて売られています。手羽元は骨は少ないですが脂肪やゼラチン質が多く、煮込むとよい味が出るので、シチューやカレーに。また、鶏手や大根などの煮物にもよいものです。手羽元はウイングスティックとも呼ばれます。手羽先と同様煮込みなどに、水炊きにも向きます。

もも肉
白っぽい色をしています。脂肪が少なく、淡白であっさりした味わいの肉です。くせが少なく、どんな味にもなじみます。油の風味ともよく合うので、揚げ物やいため物などに、その場合、チーズ、ベーコンなどと組み合わせるとコクが出ていっそうおいしく食べられます。照り焼き、焼きとり、蒸し物にも向きます。

もも肉
運動量が多いためかためですが、脂肪が適度にあり、コクがあっておいしい部位です。深い琥珀の料理に利用できます。照り焼き、ローストチキ

ン、フライ、から揚げ、カレー、シチューなどに、煮込み料理には骨つきのものを半切りにして使うとよい味が出ます。骨つきのものを中央の関節で切り離した先の腿肉はラムスティックといわれます。

ささみ
形が骨の骨に依るところからこの名があります。手羽の内側の関節に沿って左右に1本ずつついていて、やわらかく、淡泊な味わいの肉です。鶏肉の中ではエネルギーが最も高く、たんぱく質は最も多いので、ヘルシー志向の方におすすめです。サラダやあえ物、揚げ物に、煮込みに使いますが1本あるので、これを除いてから調理します。

かわ
脂肪がたいへん多く高エネルギーです。黄色の脂肪を除き、さっとゆでて冷水にとり、余分な脂やにおいを洗い流してから調理します。から揚げ、照り焼き、いため物、煮物、あえ物に、ゼラチン質が多く味が出るので、他の材料といっしょに煮物に使うとよい味出しになります。

●調理による栄養成分の変化

照り焼き

ささみは、調理後も脂質に変化はなく、エネルギーとたんぱく質がわずかに3%ほど減少するだけですが、ももやかわは脂質がそれぞれ約30%と約20%、エネルギーが約20%減少します。

フライ/シチュー

かわの脂質とエネルギーが大幅に減少するのが目立ちます。どちらも約80%減少します。かわのほうから焼くと、かわの脂が溶け出てあっさりとした仕上がりになります。

ゆでる

もも肉、もも肉は脂質が40%以上、エネルギーも20%以上減少しますが、ささみは脂質が約20%、エネルギーが約10%減少するだけです。

煮す

脂質は手羽で約20%、もも肉で約60%、もも肉で約40%減少しますが、たんぱく質の減少は少なく手羽で約15%、もも肉ともも肉で約25%です。

から揚げ

生の状態で脂質、エネルギーが高いこともあり、ささみは揚げ油の影響で脂質が14倍にも増え、エネルギーも70%以上増えます。もも肉も脂質とエネルギーとともに大幅に増えますが、手羽は脂質、エネルギーともにおわずかですが減っています。どの部位も、たんぱく質の減少はわずかです。



鶏肉とトマトのカレー

トマトは真っ赤に熟した完熟のものを使います。ココナツミルクでコクを出して、

■材料(4人分)

- 鶏肉もも骨つき約4〜5本分
- 鶏小さじ1 カレー粉大さじ2
- トマト(完熟のもの)大2個
- (揚げればホール)トマトの缶詰約700g
- 玉ねぎ大2個
- にんにく3かけ しょうが2かけ
- ★
- シナモン1本
- カルダモン約4個
- クローブ(全粒)約本
- ロリエ2枚
- ★
- サラダ油大さじ5
- 塩粒ブイヨン2個
- カレー粉大さじ4
- 水・ココナツミルク各1カップ
- 塩適量
- ★ガラムマサラ小さじ1
- ごはん600g
- ★インドのミックススパイス、カレー料理の仕上げなどに使われる。

■作り方 ① 肉に塩とカレー粉をまぶしてしばらくおき、下味をつける。

- ② トマトは皮と種を除いてざく切りにする。玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 厚手の煮込み用鍋にサラダ油大さじ3とaを入れて中火にかき、いためる。香りが立ってきたら玉ねぎ、にんにく、しょうがを加え、玉ねぎが色づくまでいためる。
- ④ フライパンに残りの油を熱し、肉を入れてころがしながら表面を焼き、③の鍋に入れる。焼いたブイヨンとカレー粉も加えていためる。
- ⑤ さらに鍋にトマトと分量の水を加え、アクを除きながら30分煮込む。
- ⑥ ココナツミルクは、上に浮いた白い濃度の濃い部分を湯取り分けしておき(蒸りつけた後、上からかける)、残りを⑤の鍋に加えて混ぜ、塩で味を調える。最後にガラムマサラを混ぜて仕上げる。
- ⑦ 器にごはんを盛って彩をかけ、取り分けておいたココナツミルクをかける。
- ★ aのスパイスはパウダーの場合はシナモン小さじ1、カルダモン、クローブ各小さじ1で。

(有元)



肉に塩とカレー粉をまぶしてしばらくおき、下味をつける。



厚手の鍋に肉の表面を焼くまもなく蒸気が出ておくと、玉ねぎが色づくまでいためる。





鶏肉のから揚げ 野菜だれかけ

いつものから揚げにもちょっと飽きたときには、ひと手間かけてこんなふうにも。

■作り方

鶏肉もも骨つきぶつ切り
4本分(750g)

■下味

しょうゆ・酒各大さじ1杯
こしょう少量
かたくり粉・揚げ油各適量

■野菜だれ

トマト小1個
きゅうり小1本
玉ねぎ小1個
レモン20g

■さ

しょうゆ・砂糖各大さじ1
酢大さじ1
こまみそ小さじ1

■作り方

- ① 肉に下味の調味料をまぶして20分おく。
- ② 野菜だれを作る。トマトは皮と種を除いて5mm角に切る。きゅうりも5mm角に切る。玉ねぎはみじん切りにしてみきんに包み、水にさらし、水けを絞る。レモンは皮を除くむき、皮だけを5mm角に切る。
- ③ さを合わせて混ぜ、②を加え混ぜる。
- ④ ①の肉をざるにあけて汁けをきり、かたくり粉を全体にまんべんなくまぶしつけ、軽くたいて余分な粉は払い落とす。
- ⑤ たっぷりの揚げ油を160℃に熱し、肉を入れ、最初は175℃ぐらいでときどき返しながら6分ほどかけてきつね色にカリッと揚げる。骨つきの肉は骨まで火が通るのに時間がかかるので、紙製の油で時間をかけてゆっくり揚げる。揚げ油の温度が下がると、中に火が通る前に表面が焦げてしまうので注意。
- ⑥ 器に盛り、熱いところに野菜だれをかける。

★揚げたての熱いうちに野菜だれをかけると、味がよくしみる。

(高橋)



粉のつき過ぎにむらがあると思えば、揚げ油が均一につかない。全体にまんべんなくまぶしつけたあと、まぶし粉は軽くたいて払い落とす。



揚げ油に温度を入れてみて、裏から細かい泡が湧き立って来たらの160℃。油の温度が高くなるにしたがって、泡の湧き立ちは弱くなる。





親子丼

卵が半熟になったら火を止め、あつあつのごはんにかけて食べるのが美味しく作るコツです。

■材料(4人分)
 鶏肉(骨なし) 180g
 玉ねぎ(小) 1個(120g)
 三つ葉 40g
 だし大さじ12
 しょうゆ大さじ4
 みりん大さじ4
 卵 4個
 ごはん 800g
 焼きのり 1枚

■作り方 ① 肉は一口大のそぎ切りにする。玉ねぎは薄切りにし、三つ葉は3cm長さに切る。それぞれを4等分する。

② 親子丼または小さなフライパンに1人分のだし(大さじ3) としょうゆとみりん(各大さじ1) を入れて火にかけ、肉と玉ねぎの分量を入れ、中火で肉にはば火が通るまで煮、三つ葉の分量を入れる。

③ 卵1個をときほぐし、箸に伝わらせて内側から外側に向かって円を描くように流し入れ、ふたをする。卵が半熟になったら火を止める。

④ 丼に熱いごはん1人分を平らに盛り、③を滑らせるようにしてのせ。細く切ったのりをのせる。同様にして合計4人分作る。

★ごはんはかならず熱いものを使う。熱いごはんは卵汁をよく吸っておいしく仕上がる。

(高橋)



肉は一口大のそぎ切りにする。火が均一に渡るように、なるべく厚さをそろえる。



と作るのは裏に卵を流し入れると、裏から焦げに入られる。卵を内側から流し入れ、卵が半熟になったら火を止める。





鶏肉のイタリア風マリネ

オリーブ油と様々なハーブと香辛料の入ったマリネ液に1日漬込んで味をなじませます。

■材料(4人分)

鶏肉むね3枚(500g)

塩ロシの葉1本分

パセリの葉2〜3本

ロリエ2枚

黒形フィヨン(卵C)1個

粒こしょう小さじ1

+

水適量

+

マリネ液

オリーブ油大さじ5〜6

塩粒小さじ1

レモン1個

干しぶどう大さじ4

ロリエ3枚

カイエンペッパー・タイム・

クローブ・粒こしょう各少量

+

ぶどう(白)酒適量

トレビス適量

■作り方 ① 肉はaと1つしゅに手鍋に入れ、水をひたひたより多めに加え、ふたをして強火にかける。煮立ったら弱火にし、15〜20分蒸し煮にする。

② マリネ液を作る。レモンは汁を搾り、干しぶどうはぬるま湯につけてやわらかくもどす。これらを他の材料と合わせて混ぜる。

③ ①の肉を熱いうちにマリネ液につけ、冷蔵庫に1日おいて味をなじませる。味がまんべんなくつくように、ときどき肉の上下を返す。

④ 肉をマリネ液から取り出し、食べやすい大きさに手で割き、皮をむいたぶどう、トレビスと盛り合わせ、マリネ液をかける。

★トレビスは、レタスよりやや小さめのイタリア産野菜。ふた目は紫キャベツと似ているが、紫キャベツよりやわらかく嚼ごわりが楽しめる。

(有元)



肉は煮る。黒形フィヨン、粒こしょうを入れたけりむねより多めの湯で煮て、火を落とす。



火の通った肉をマリネ液につけ、冷蔵庫に1日おいて味をなじませる。





鶏肉のマスタード風味

鶏むね肉はゆでると繊維の方向がわかりやすいので、手で簡単に撕けます。

■材料(4人分)
 鶏むね肉2枚(400g)
 きらカップ
 鶏ガラスープの素(大さじ1)
 セロリ1本
 きょうりょう菜
 玉ねぎ(中)1個
 ・
 マスタードドレッシング
 きらカップ
 フレンチマスタード
 (なければマスタード(大さじ1)
 塩小さじ1/2
 こしょう少々
 サラダ油(1カップ)

■作り方 ① 分量の水に鶏ガラスープの素を入れて強火で煮立て、肉を入れ、再び煮立ったら弱火にしてアクを除き、火が通るまでゆでる。火を止めてゆで汁につけたまま冷ます。すっかり冷めたら取り出してかわを除き、汁けをふいて手で細く裂く。

② セロリはすじを除いて5cm長さの短冊切りにし、冷水にさらし、水けをふきとる。

③ きょうりょう菜は皮をむいてセロリと同様に切り、冷水にさらし、水けをふきとる。

④ 玉ねぎは縦半分切ってから縦に薄く切り、冷水にさらし、水けをふきとる。

⑤ マスタードドレッシングを作る。ボールに醬、フレンチマスタード、塩、こしょうを入れて混ぜて器で混ぜ、サラダ油を少しずつ加えながらさらによく混ぜる。

⑥ ボールに①②③④を入れて混ぜ、マスタードドレッシングを加えてあえ、器に小高く盛る。

★鶏かわを細く切って加えてもよい。

★ゆで汁にはよい味が付いているので、こしてスープに利用するとよい。(もたけ)



ゆでた肉は繊維に沿って手で細く裂く。手で裂いたほうが包丁で切るより口当たりがよく、ドレッシングがよく絡まる。



サラダ油ははじめはごく少量ずつ加えて手早く混ぜ、次第に量を多くしながらよく混ぜる。こうすると、きの粉がドレッシングに仕上がる。







手羽先のスープ

じっくり煮込んで手羽先の濃厚な味を引き出します。



■材料(4人分)
 鶏手羽先2本
 ねぎ2本
 しょうが1かけ
 水5~6カップ
 大根300g
 にんじん中1本
 鶏胸ブイヨン1個
 くこの葉適量
 酒大さじ2
 塩・こしょう・ごま油各少量

- 作り方 ① 手羽先はよく洗って鍋に入れ、ねぎのぶつ切り、しょうがの薄切り、分量の水を加えて火にかける。煮立ってアクが浮いてきたらでいねいに取り除き、煮汁が膨んだら火を弱めて20~30分煮る。ねぎとしょうがを取り除く。
- ② 大根とにんじんは皮をむいて薄切りにまたは半月切りにし、砕いたブイヨン、くこの葉と一っしょいに①の鍋に入れ、やわらかく煮る。
- ③ 酒、塩、こしょう、ごま油で調味して器に盛る。

(有元)



煮汁がきれいに見えるまで、アクをでいねいに取り除く。



ローストチキン

ハーブなどをおなかに入れて、おろしんにんにくをまぶしてオーブンでこんがりと焼き上げます。



■材料(4人分)
 新鮮な鶏を焼いたもの1羽
 塩・こしょう各少量
 にんにく3かけ
 ローズマリー、タイム、ローズヒップ葉
 (フレッシュハーブを使用)
 バター大さじ3
 クレソン適量

- 作り方 ① 鶏はよく洗って水けをふき、表面全体に塩とこしょうをすり込む。
- ② 肛門からローズマリー、タイム、ローズヒップを詰め、表面におろしんにんにくをまぶす。さらに塩かシバターを使う。
- ③ オーブンの天板に紙を置いて②の鶏をのせ、200℃に熱したオーブンに入れる。鶏の向きを変えながらこんがりとなげき目がつくまで45分焼く。途中、色がつき具合をみて、焦げるようならオーブンの温度を下げる。
- ④ 胸やももの肉厚の部分に竹串を刺してみて、澄んだ汁が溢れば焼き上がり。大根にハーブ、クレソンと盛り合わせる。

★じゃが芋、玉ねぎ、きのこ類、セロリなどを一っしょいに焼いてつけ合わせてもよい。
 (有元)



鶏の肛門から胸の中心にローズマリー、タイム、ローズヒップを詰める。



ささみのいため物

野菜のパリッとした歯ごたえが残るように、手早く仕上げます。



■材料(4人分)
 鶏ささみ6~8本(300g)
 きょうり
 しょうが汁大さじ1
 塩・こしょう各少量
 かたくり粒大さじ1
 きょうりの2本
 セロリ1本
 しょうが1かけ
 サラダ油大さじ2
 酒大さじ1/2
 塩小さじ1/4
 粒こしょう少量

- 作り方 ① ささみは皮を剥き、横断に沿って5~6cm長さに細く切り、aをまぶして下味をつける。
- ② きょうりとセロリはマッチ棒より少し太めのせん切りにし、塩少量をふって軽くもみ、汁けを絞る。しょうがはみじん切りにする。
- ③ 中華鍋を熱してサラダ油を入れ、しょうがをいためる。香りが立ってきたらささみを加えていため、色が変わったらきょうりとセロリを加えて手早くいため合わせ、酒をふり入れ、塩とこしょうで調味する。

(有元)



ささみは横断に沿って細く切り、下味をつける。

食肉と健康Ⅱ

Health

「タウリンは大切な栄養素」

健康食品などでよく「タウリン配合」というものを見かけますが、このタウリンにはどのような働きがあるのでしょうか。タウリンは脳をはじめ、心臓や骨格筋、肝臓、腎臓といったさまざまな器官に存在している重要なアミノ酸で、欠乏すると体に障害が現れます。京都府立医科大学学長の藤山健弥先生はタウリンの機能が、成長期にいかにかつ切かを動物実験を例にあげて説明しています。生まれて間もない子コにこの時期、体内でタウリンを合成できないを、タウリンをまったく含まない餌で飼育すると骨の状態が脆弱に悪くなり、うまく立つことすらできなくなります。そればかりではなく、脳の神経細胞の発育にも障害が現れたり、網膜が異常となって視覚を失うこともあるということです。

私たちが食物によって摂取するタウリンの1日量は、必要量の50%にすぎず、残りの50%は体内で合成されています。とくに脳にはタウリンを合成する能力が備わっていま

す。また、肝臓や腎臓もタウリンを合成しますが、食物による供給も並行して行われています。肝炎など障害を受けた肝臓は自分で合成能力を高めることで、タウリンの量を増加させ障害の進行を阻止します。

ところが、心臓はタウリンをつくることができません。このため、食物からの摂取に頼っています。心不全や不整脈の治療薬として、タウリンが認可されているのはこのためです。このほか、インスリンの分泌にもタウリンが関わっており、血糖値を下げる作用があることから、糖尿病の予防や治療にも効果があるのではないかとされています。

このように、さまざまな働きがあるタウリンは、主に食肉類や魚介類に多く含まれています。食肉をはじめとするこれらの食材は、タウリンの有力な摂取源として注目されているのです。



食肉・内臓にはタウリンがいっぱい

タウリンは主に動物の筋肉に含まれているため、食肉に豊富に含まれています。牛肉かた100gには50mg前後のタウリンが含まれていますし、内臓ではさらに多くのタウリンが認められています。たとえば牛や豚のタン(舌)には200mg以上、牛のハラミ・サガリ(横隔膜)には80mg前後、豚のハツ(心臓)には150mg前後、とされています。内臓は日本ではまだまだなじみの薄い食材ですが、ひと手間かけると意外なおいしさが見え、別名パラフェーミートと呼ばれているのもうなずけるほどです。ぜひ、栄養もおいしさも豊富な内臓料理に、トライしてみてください。

「赤ワインは心臓病を予防する?」

「フレンチ・バラドックス(羊羹)」という言葉があります。これは、フランスがヨーロッパの中でも肉類、チーズ、バター-の摂取が多く、血中コレステロール値も低くないにもかかわらず、心臓病による死亡率が低いことを指しています。

その理由としてフランス人が赤ワインをよく飲むことがあげられています。赤ワインに含まれるポリフェノールという物質が心臓病予防に効果があるようです。

ところが、実際に分析してみると、同じような作用は日本茶にも紅茶にもあり、その他のさまざまな食品に含まれるフェノール類にもありますので、フレンチ・バラドックスが赤ワインによるものかどうか断定はできません。また、フランス人は内臓料理をよく食べることも知られており、内臓に含まれるタウリンがフレンチ・バラドックスをもたらしているともいわれています。その他、赤ワインに含まれる銅も心臓病予防に効果があるのではないかと注目されています。

COLUMN



食肉と成人病・生活習慣病

成人病は生活習慣病ともいわれるように、生活や食事の乱れが原因となることが多く、食肉を食べると成人病になるというのは大きな誤解です。それどころか、食肉などの動物性たんぱく質は脳卒中や、動脈硬化、高血圧、などの予防に効果があることが認められています。成人病には血管系の病気が多く、食肉などに含まれる良質のたんぱく質が、血管をしなやかに丈夫にするものとなるのです。また、たんぱく質の代謝産物である尿素が腎臓からのナトリウムの排泄を促進し、塩分のとりすぎによる害を防いでいることもよく知られています。

Part 4 内臓編

日本では内臓類の消費はあまり多くありませんが、欧米や日本以外のアジアの国々では変化に富んだおいしさを楽しむことができる食材として人気があります。アメリカでは「パワエティーメート」などと呼ばれています。食べ慣れていない方は、くせの少ない鶏の内臓から始め、だんだん種類を増やしていくとよいでしょう。下処理にひと手間かけると、肉とはまた違ったおいしさが味わえます。栄養的にも肉と何ら遜色がなく、鉄、ビタミン類は肉以上に多く含まれているものもあります。



レバー、牛タン、鶏さもを使って



レバにらいため

ビタミンと鉄がたっぷり
のレバーをカリッと揚げ、仕上げに
オイスターソースで味つけします。



■材料(4人分)

豚レバー(肝臓)ブロック240g
かたくり粉・揚げ油各適量
にら大1束(120g)
青ねぎ2束(200g)
しょうがの薄切(少量)
サラダ油大さじ2
オイスターソース・酒各大さじ2
しょうゆ少量

- 作り方 ① レバーは白く卵のようなものがついていたら緑茶、冷水で洗い、かたまりのまま冷水につけて30分ほどおき、血抜きする。途中、水を2〜3回取り替える。洗い終わりは水に氷を入れておくとよい。
- ② 水けをふいて3cm厚さで4〜6cmほど切りにし、かたくり粉を薄くまぶし、高温に熱した揚げ油でカリッと揚げる。
- ③ にと青ねぎは4cm長さに切る。
- ④ 中華鍋にサラダ油を熱してしょうがをいため、香りが立ってきたらオイスターソース、酒、しょうゆを加えて煮立て、にと、青ねぎ、レバーを加えていため合わせる。

★レバーは大きめに切るとよりレバーのおいしさが味わえる。苦手な人は細切りにするとよい。

(高橋)



レバーはかたまりのまま冷水につけて30分ほどおき、血抜きする。



牛タンの煮込み ラビゴットソース

手回し時間をたっぷりかけたごちそうの
一皿。ラビゴットソースはビネガーベースの
ソースに野菜を加えたものです。



■材料(4人分)	揚げ合わせ
牛タン(国産産地したもの) 3本(1.2kg)	こしょう少量
ねぎ(1束)	*
ねぎ(2束)	しょうゆ(2%) 240g
ねぎ(2束)	みりん 40g
ねぎ(2束)	生油(お好み) 適量
ねぎ(2束)	ケチャップ(お好み) 適量
ねぎ(2束)	バタールの卵(お好み) 適量
ねぎ(2束)	*
ねぎ(2束)	つけ合わせ
ねぎ(2束)	にんにく(お好み) 100g
ねぎ(2束)	小豆蔻(4粒) 100g
ねぎ(2束)	かぼす(1個) 100g
ねぎ(2束)	ブロッコリー(1株) 100g
ねぎ(2束)	さやいんげん 40g
ねぎ(2束)	コーン(お好み) 100g
ねぎ(2束)	バター 40g

- 作り方 ① タンに塩梅をすり込み、2時間ほどおく。血溜をふきとり、こしょうをふって全体に小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。フライパンにサラダ油を熱し、タ

- ンの表面に焼き色をつける。
- ② 煮込み用鍋にタン、香草の束、ケロープを刺した玉ねぎ、にんじん、パイナップルを入れて強火にかけ、沸騰したらアクを除き、弱火にして2時間くらい煮込む(圧力鍋使用の場合は30分)。
- ③ ラビゴットソースを作る。aの調味料をよく混ぜ合わせ、他の材料を加えて混ぜる。
- ④ つけ合わせを作る。にんじんは縦長く切り、角を削り取る。小豆蔻は粗目に十字の切り目を入れる。かぼすは葉を少し残して葉を落とし、皮をむいて縦に6等分する。小豆蔻に付いたブロッコリーと両端を切ったさやいんげんは塩湯でゆでる。牛タンの煮汁をこして(こしたものを3〜4カップ分を使用する)バターを加え、にんじんと小豆蔻を入れて10分煮る。さらにかぼすとコーンを加えて10分煮る。
- ⑤ タンを薄く切って鍋の中央に盛り、まわりにつけ合わせを添え、タンにラビゴットソースをかける。

(高橋)



鶏きもと玉ねぎの カレーいため

鶏の場合、心臓と肝臓を
まとめてきもとと呼んでいます。
カレー風味が食欲をそそります。



■材料(4人分)

鶏心臓と肝臓を合わせて400g
ねぎ約50g
しょうがの薄切(少量)
—— a
小麦粉・カレー粉各大さじ1
*
揚げ油適量
玉ねぎ中1(4個) 200g
サラダ油大さじ1
パイナップル(お好み)
カレー粉(お好み)
しょうゆ(少量)
こしょう少量
—— b
かたくり粉(お好み)
水大さじ1

- 作り方 ① 心臓は縦半分に切り、肝臓の穴で血のかたまりを除去。表面の白い脂肪も取り除いて洗う。肝臓は脂肪や膜を取り除いて洗う。
- ② 湯を沸かしてねぎとしょうが、①を入れ、再び沸騰したらゆで汁を捨てる。鶏きもとを取り出して、汁けをふいて一口大に切り、aをまぶす。揚げ油でこんがりと揚げる。
- ③ 玉ねぎは1〜2cm幅のくし形に切ってさっとゆで、湯をきる。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをさっといため、パイナップルを注ぎ、カレー粉、塩、こしょうで調味し、煮立ったらbを合わせたものを加えて混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ ④のフライパンに揚げたきもとを入れ、全体を大きく混ぜ合わせて味をからめ、器に盛る。

(高橋)



ねぎとしょうがを入れ、湯でゆでてお湯を捨てておく。

内臓ミニガイド

●牛内臓の部位

- 1 ハツ(心臓)
- 2 レバー(肝臓)
- 3 マメ(腎臓)
- 4 ミノ(第一胃)
- 5 センマイ(第二胃)
- 6 ハラミ(横隔膜)



■牛内臓

ハツ(心臓)
ほかの内臓の筋肉と違い筋繊維が細かいので、ややかたい歯ざわりです。たんぱく質、ビタミンB₆・B₁₂を多く含みます。

レバー(肝臓)
肉質からなる種畜種別した大きな臓器で、たんぱく質、鉄、ビタミンA・B₁₂を多く含んでいます。冷たいからして血脈を流して使います。

マメ(腎臓)
ぶどうの房状で、小さなかたまりに分かれています。子牛のものがやわらかくてくせがありません。鉄、ビタミンB₁₂を多く含みます。

ミノ(第一胃)
牛の4つの胃の中でいちばん大きく、機能が活性化しています。食用にする部分は表面の上皮などを取り除いた筋繊維部分で、白っぽい色をしています。

センマイ(第二胃)
子動物のひたがあるような形をしています。茶色がかったグレーで、特有の歯ざわりがあります。脂肪が少なく、鉄が多く含まれています。

●豚内臓の部位

- 7 サガリ(横隔膜)
- 8 ヒモ(小腸)
- 9 シマチョウ(大腸)
- 10 タン(舌)
- 11 カシラニク(脳肉)
- 12 チール(腎)



るとやわらかくなり、独特の味が出ます。表面の皮を剥いて使います。

カシラニク(脳肉)
こめかみとはおの部分です。肉そのものを使用するのではなく、主に加工原料として利用されています。

チール(腎)
一般には、皮を剥いて燻製ごと切ったものが売られています。セラチン質が多くよい味が出来るので、煮込み料理に向きます。

■豚内臓

ハツ(心臓)
筋繊維が細かく緻密なので、独特の歯ざわりがあり、かためです。冷温でくせがありません。ビタミンB₆・B₁₂、鉄を比較的多く含みます。

レバー(肝臓)
ビタミンAをたいへん多く含み、牛、豚、鶏の肉、内臓の中で最高です。たんぱく質、ビタミンB₆・B₁₂、鉄も多く含まれています。

●鶏内臓の部位

- 1 まも(心臓)
- 2 まも(肝臓)
- 3 すなざも(膵臓)



マメ(腎臓)
そも目の形に似ているところからこの名があります。中の白い部分(尿管)をきれいに取り除くと臭みが弱くなります。

ゴツ(腎)
卵形の扁平な形をしています。臭みやくせが少ないので、内臓類をあまり好まない人でも食べやすい部位です。

ヒモ(小腸)
脂肪が多く付着していますが、調理では軽く串で焼いて脂肪を除いたものが売られています。犬腸といっしょに「もつ」として市販されています。

ダイチョウ(大腸)
小腸と同様、脂肪が多く付着しています。生のままでは臭気しやすいので、凍り切りにしてゆでたものが売られています。

タン(舌)
表面の皮は、食用には向かないので取り除きます。横元のほうが舌先より脂肪が多く、やわらかくてよい味です。

Guide

●調理による栄養成分の変化

鶏肉
牛と豚のレバー(肝臓)は脂質が約15%、エネルギーが約10%減少しますが、たんぱく質の減少はわずかに1~3%です。牛タン(舌)やハラミ(横隔膜)も脂質やエネルギーは約20%減少しますが、たんぱく質や鉄はほとんど減少しません。

フライド(焼き)
牛と豚のレバー(肝臓)では、エネルギー、鉄質ともに増加します。いずれも10%程度の増加で、焼き面の付着によるものと考えられます。

ゆでる
どの部位でもビタミン類が大幅に減少します。牛シマチョウ(大腸)はビタミンAが約40%、B₆が約85%、B₁₂が約70%減少します。

煮込む
ゆでると同様、ビタミン類が大幅に減少します。牛チール(腎)はビタミンAが約25%、B₆が約70%、ナイアシンが約30%減少します。

焼く
脂質とエネルギーが増えます。豚レバー(肝臓)炊き込みの脂質が約5.5倍、鶏すなざも(膵臓)の脂質が約2.5倍に増加します。

トンソク(漬)
じん帯や糖、総合糖類からなっています。コラーゲンを多く含むため、長時間煮るとセラチン質に変化してやわらかくなります。

コブウロ(子肉)
お肉のものは若い組織のものです。やわらかくて淡泊な味わいです。脂肪は少なく、たんぱく質は食肉部分と同じくらい含まれています。

■鶏内臓

まも(心臓)
ハツとも呼ばれます。長さ3cmくらいの円錐形をしていて、煎餅といっしょに売られています。縦半分に切って中の血のかたまりを剥き、冷水につけて血抜きしてから調理します。

まも(肝臓)
たんぱく質、ビタミンA・B₆・B₁₂、鉄を多く含みます。中でもビタミンAは豚のレバーに次いで多く含まれています。

すなざも(膵臓)
すなぶくろ、砂のうとも呼ばれ、砂を煮え、食べたものを吐くなど消化を助ける働きをするため、筋肉が発達しててコロコロした歯ざわりです。



牛タンのしょうがじょうゆ

3時間ゆでます。すっぴんやわらかくなり、肉では味わえないおもしろさです。

■作り4人分
 牛タン(皮ブロック
 皮を剥いたもの)800g
 玉ねぎ中1個
 にんにく60g
 水10カップ
 酒1カップ
 +
 つけ合わせ
 大粒の白髪大根(200g)
 青じそ4枚
 おろししょうが180g
 +
 しょうゆ適量

- 作り方 ① タンは余分な脂肪を削り、縦半分に切る。玉ねぎは縦に2cm幅に切る。にんにくは皮をむき、5cm長さ、3cm幅くらいで縦切りにする。
- ② 鍋に分量の水、酒、玉ねぎ、にんにくを入れて煮立て、タンを入れ、弱火立ったら火を弱めてアクを除き、3時間ほどゆでる(圧力鍋使用の場合は約30分)。途中で湯が少なくなったら水を足し、タンがしつぽる湯にみかた状態でゆでる。火を止め、ゆで汁につけたまま冷ます。
- ③ タンは、汁けをきって5mmくらい厚さに切る。
- ④ 大根は4〜5cmに切って皮をぐるりとむき、かつらむきにしてからごく細く切り、水にさらす。ピンとလာたらざるに上げて水けをよくきる(白髪大根)。
- ⑤ 器の両こう側に白髪大根を縦置きして青じそとあれば種の葉をまじらし、タンを盛りつける。さらに手前に白髪大根、青じその芽、おろししょうがを加え、湯の澄でしょうゆを添える。



湯が沸騰してタンが湯から煮え出すように煮たら水を変え、タンが湯に漬かる状態までゆでる。



タンが冷めたら手でけむらとりほじり汁けをきり、5mm幅に切る。

(もたけ)





牛タンの塩焼き

薄く切って網で焼き、塩と粉だんしょうであっさりいただきます。

■材料(4人分)

牛タン(西)ブロック
1度煮いたもの1200g
塩・粉だんしょう各少量
ししとうがらし20本
しょうゆ少量
青じそ4~6枚

※戻すものは、たわしでこすって洗い、沸騰湯に入れて1~2分ゆで、包丁で皮をむく。

■作り方 ① タンは2~3mm厚さに切る。

② 焼き網を充分に熱してタンをのせ、両面をうすく色づくまで焼いて火を通し、塩と粉だんしょうをふる。

③ ししとうがらしは6~7本ずつ竹串に刺して網で焼き、しょうゆをまぶす。

④ 青じそをあしらってタンを盛り、ししとうがらしを添える。

★タンは筋繊維が縦横に走っているので肉質がたく、舌先はすべりやすいので乾元のほうを把握する。

(有元)



焼き網を充分に熱してからタンをのせ、両面をうすく色づくまで焼く。タンは戻さずに焼くと肉質とエネルギーが約10%減少する。



ししとうがらしは竹串に刺すつ網してから焼くとおいやすい。



牛テールの韓国風スープ

韓国では、牛テールはたいへん好まれており、肉よりはるかに価格が高い人気の部位です。

■材料(4人分)

牛テール(尾)ブロック800g
 水5カップ
 しょうがの薄切り片断
 大根300g
 わさび1本
 塩・しょうゆ各お好み
 酒大さじ2
 こしょう少々
 みょうがらし適量

- 作り方 ① テールは指節ごとに包丁を入れて切り離し、湯がけが多いようなら余分な脂肪を取り除く(指節ごとに切ったものも売られている)。
- ② テールが浸るくらいの湯を沸騰させ、テールを入れて色が変わるまでゆで、水にとって洗う。
- ③ 鍋に分量の水を入れて強火にかけ、しょうがとテールを入れる。煮立ったら火を弱め、静かに煮立つくらいの大根で、充分にやわらかくなるまで3〜4時間煮込む(圧力鍋使用の場合は約50分)。途中、表面に浮いてくるアクは除去し、テールが湯から出ないように時々水を足す。
- ④ 大根は皮をむいて4〜5cm長さの輪切りに斜めにし、テールがやわらかくなったら塩とこしょうを適量に混ぜ、15分くらい煮て大根がやわらかになったら酒を加える。
- ⑤ わさびは1cm幅の斜め切りにし、さらに鍋に加えてひと煮立ちさせ、しょうゆとこしょうで調味する。
- ⑥ 器に盛ってみょうがらしを散らす。

(図解)



テールは指節ごとに切り離し、湯がけが多いようなら、指節ごとに湯がけを取り除く。



湯に煮込んで色が変わるまでゆでてから、水にとって余分な脂肪を取り除く。





ゆでキノコのグリーンソース

グリーンハーブなどをふんだんに使った香り高いソースであります。

■材料(4人分)

キノコ(第一煎)300g
 ・
 セロリの葉
 またはパセリの葉適量
 ロリエ4枚
 粒こしょう少々
 ・
 グリーンソース
 イタリアンパセリ50g
 ローズマリー2本
 タイム1本
 バジル1-2本
 にんにく1かけ
 オリーブ油大さじ5
 レモン汁大さじ2
 塩少々

■作り方 ① キノコはたっぷりの塩をふってよくもみ洗いする。

② セロリの葉またはパセリの葉、ロリエ、粒こしょうを入れた鍋でキノコを40-50分ゆで、水にとって湯まし、水けをとって細く刻く。

③ グリーンソースを作る。イタリアンパセリ、ローズマリー、タイムは葉を摘んでフードプロセッサーに入れ、他の材料も加えてスイッチを入れる。

④ キノコをグリーンソースであえて器に盛る。

★キノコは内臓の中でもあまりくせがないので食べやすく、惣菜店などでもおなじみの部位。繊維が細かいので、すじ目に直交に切り目を入れるとよい。

★フードプロセッサーがない場合はハーブを包丁で細かく刻いて他の材料とすり鉢ですり混ぜるとよい。

(和光)



キノコはセロリやパセリなどの香味野菜といっしょにゆでる。



グリーンソースの材料を全部合わせてフードプロセッサーにかけ、なめらかなペーストにする。





豚レバーのからしフライ

練りからしをたっぷり使ってから、フライの衣をつけてこんがり焼けます。お酒のつまみにもよい、目先のかわった一品です。

■材料(4人分)

豚レバー(肝臓)ブロック250g
練りからし大さじ1〜2
卵小1個
小麦粉・パン粉・揚げ油各適量
クレソン適量
トマトケチャップ適量

■作り方 ① レバーは白い膜がついているようなら除き、冷水につけて30分ほどおき、血抜きする。水けをふいて1.5cmのコロっとした形に切り、吸水シートまたはペーパータオルにはさんで冷蔵庫に1時間くらいおき、水けをよくとる。

② レバー1切れずつに練りからしを使い、小麦粉、とき粉、パン粉を順につける。

③ 揚げ油を170℃に熱してレバーを入れ、きつね色にキリッと揚げる。

④ 1個ずつ練り中を刺して器に盛り、クレソンを添え、別途でトマトケチャップを添える。

(有記)



吸水シートでぴったりとはさま、冷蔵庫に1時間くらい入れておくことで水けをよくとる。



レバー1切れずつに練りからしを塗る。





豚レバーの甘辛いため

豆板醤をきかせて中国風に仕上げたレバー料理。レバーがおいしく食べられます。

■材料(4人分)

豚レバー(肝臓)ブロック200g
 酒小さじ1
 しょうゆ小さじ2
 しょうゆ・かたくり粉各小さじ2
 サラダ油大さじ3
 玉ねぎ中1個
 ピーマン3個
 糸とうがらし1本
 ねぎのみじん切り大さじ2
 にんにくのみじん切り小さじ1
 サラダ油大さじ2
 ※
 しょうゆ・砂糖各大さじ2
 醤油・水各大さじ1
 豆板醤小さじ1
 中華スープの素・こしょう各少々
 かたくり粉大さじ1

■作り方 ① レバーは白い部分を除き、1cm厚さの食べやすい大きさに切り、冷水で洗う。途中2〜3回水を切り替えて30分ほど冷水につけておく。血抜きする。水けをふいてボールに入れ、酒、しょうゆ汁、しょうゆを加えて混ぜ、かたくり粉とサラダ油を加えてさらに混ぜる。

② 玉ねぎは縦半分に切ってから縦に1cm幅に切る。ピーマンは種とへたを除いて縦に1cm幅に切る。

③ 糸とうがらしは種を除いて小口切りにし、ねぎ、にんにくと合わせる。

④ aを混ぜ合わせる。

⑤ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、レバーを入れていため、火が通ったら取り出す。

⑥ フライパンを洗って火にかけ、残りのサラダ油を入れて熱し、③をいためる。香りが立ったら玉ねぎとピーマンを入れていため、ピーマンの色が鮮やかになったらレバーを加えていため合わせ、④を加えて混ぜる。最後にかたくり粉を少量の水で溶いたものを混ぜてとろみをつけ、蓋に蒸らす。

(もたけ)



レバーはまわりについている白い部分を切り除き、油油につけて血抜きをしてから調理する。干し草をいれぬにすると、臭みがやわらぐ。



まずレバーをいため、火が通ったら取り出す。フライパンが熱さずまで残っているのが良い。最後にサラダ油を入れて艶をいいためる。





豚マメと野菜の中国風いため物

みそとしょうゆで味をつけ、最後に風味・食彩にごま油をふり入れます。

■材料(4人分)

豚マメ(乾燥)1袋約240g
 かつくり乾燥菜
 ー
 鶏大さじ1
 なぞ・しょうが各少々
 ー
 ビーマンの類
 さでたけのこ小1本の0g
 さくらげ(乾燥)1g
 煮とうがらし1本
 ー
 にんにく・しょうが各1かけ
 ねぎ3cm
 ー
 サラダ油大さじ3〜4
 みそ(お好みの)大さじ1器(20g)
 鶏大さじ1
 しょうゆ大さじ1
 砂糖小さじ1
 こしょう・かつくり粉各少量
 ごま油 小さじ1

■作り方 ① マメは表面の薄い皮を剥き、厚みに包丁を入れて2つに切り、内部の白い部分(尿管)をていねいにそぎとり、流水にさらして塩抜きする。水けをふき、片側に斜め格子の線か4つ切り目を入れて一口大に切り、かつくり粉をまぶす。aを入れた湯でさっとゆでて水にとり、洗う。

② ビーマンは種とへたを除いて一口大の乱切りにする。たけのこは縦半分にしてから斜め5mm幅に切る。まくらげは水でもどして行づきを除き、大きいものは一口大に切る。

③ 煮とうがらしは種を除いて斜めに切る。ちほじみは切りにする。

④ 中華鍋にサラダ油を熱して①をいため、たけのこ、まくらげ、ビーマンを順に加えていためる。ここにマメを加えていため合わせ、みそ、酒、しょうゆ、砂糖、こしょうで調味する。

⑤ かつくり粉を粘着の水で置き、①の汁の部分に入れ、とろみがついたら全体を手早く混ぜ、仕上げにごま油をふり入れてすぐ火を止める。

(高橋)



2つに切ったマメは、片側に斜め格子の線か4つ切り目を入れる。加熱するところの塩抜きが効果的。熱湯により、味もよくしみる。



酒、みそ、しょうゆを入れた湯でさっとゆでておこなう。洗う、湯け切り野菜の加熱で、マメのくせがやわらぐ。





豚マメとれんこんのみそいため

豚マメは肉質の中ではくせが少ないほうですが、みそ風味にするとうまみくせがなくなるのでお試しください。

■材料(4人分)

豚マメ(薄切小1個約200g)
 鶏大さじ2
 鶏がら油1
 こしょう少量
 れんこん300g
 — a —
 しょうがゆかり(大さじ2)
 にんにくのゆかり(大さじ1)
 +
 サラダ油大さじ2
 鶏大さじ1
 赤みそ大さじ2
 ボールカップ
 中華スープの素・こしょう各少量
 砂糖・しょうゆ各大さじ2
 ごま油大さじ2

■作り方 ① マメは表面の汚れを手でむき、厚みに包丁を入れて2つに切り、内部の白い部分(胚芽)を包丁でいかに取り除く。洗って流水に30分ほどさらし、2cm角くらいに切ってさらに流水にさらす。水けをふいてボールに入れ、酒、塩、こしょうを加えて混ぜる。

② れんこんは皮をむいて5mm厚さの輪切りにし、水に放す。塩少量を入れた沸騰湯に入れてかためにゆで、ざるに上げて湯をきる。

③ 中華鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、マメを入れてはぐしながらいため、火が通ったら取り出す。

④ 中華鍋を洗って火にかけ、残りのオリーブ油を入れて熱し、aを加えないようにいためる。香りが立ってきたられんこんを入れていため、全体に油がまわったらマメを加えていため合わせ。酒、水で薄めた赤みそ、中華スープの素、砂糖、しょうゆ、こしょうを加えてれんこんがやわらかくなるまでいため煮にする。

⑤ 最後にごま油をまわし入れてすぐ火を止め、器に盛る。

(もたけ)



蓮根の薄皮を手でむき、包丁で内部の白い部分(胚芽)を取り除く。洗って流水に30分ほどさらす。2cm角くらいに切ってさらに流水にさらす。水けをふいてボールに入れ、酒、塩、こしょうを加えて混ぜる。



ゆで湯に塩少量を入れた沸騰湯に入れてかためにゆで、ざるに上げて湯をきる。



鶏ささぎのサラダ

彩りのよい野菜と組み合わせた豪華なサラダ。パーティー料理にもおすすめです。

- 材料(4人分)
 鶏肝臓200g
 鶏心臓100g
 塩・こしょう各少々
 サラダ油大さじ2
 レタス1個
 トマト3粒
 ブロッコリー1個
 ・
 ドレッシング
 酢大さじ1
 マスタード大さじ1
 塩少々
 こしょう少々
 サラダ油1カップ

鶏肝臓は鶏肉、鶏心臓は鶏肉と似ているが、歯ごたえがやわらかい。

■作り方 ① 肝臓は白い皮をていねいに除き、一口大に切って洗い、冷水に30分くらいつけて血抜きする(水はときどき取り替える)。心臓は縦半分に切り、包丁の先で血のかたまりを除き、白い脂肪も除いて洗い、冷水につけて血抜きする。両方の水けをふいてボールに入れ、塩とこしょうをふって混ぜる。

② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて焼き色がつくようにいため、冷ます。焼き色をつけることで香ばしくなり、さもとのせがやわらかく。

③ レタスとトマトは手で食べやすい大きさにちぎって冷水にさらし、水けをよくきる。ブロッコリーはへたを除いて縦半分に切る。

④ ドレッシングを作る。ボールに酢、マスタード、塩、こしょうを入れて泡立て器で混ぜ、サラダ油を少しずつ加えながらさらによく混ぜる。

⑤ さもとの野菜をドレッシングであえて器に盛る。

★肝臓はやわらかく、心臓は独特の歯ごたえがあるので、一品でパリエーションのある味が楽しめる。

(もたけ)



心臓は縦半分に切り、包丁の先で血のかたまりを取り除き、白い脂肪も取り除いて洗い、冷水につけて血抜きする。



塩、こしょうをふいたささぎは、まぶしたためて焼き色をつける。こうするとさもとのせがやわらかく。





レバーペースト

生クリームやバターを加えるので、味も風味もまろやかです。

■材料(作りやすい分量)

- 鶏さし身(肝臓)200g
- 玉ねぎ4個
- にんにく1かけ
- バター20g
- ブランデー大さじ2
- 塩・こしょう各少々
- 製粉ブイヨン1個
- ロリエ1枚
- 水適量
- 生クリーム(6℃)カップ
- バター50g

■作り方 ① さし身は皮を剥いていぼを取り、一口大に切って洗います。冷水に30分くらいつけて血抜きをして(水はとぎとぎ取り替える)、水けをふきとります。

② 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。

③ 厚手の鍋にバターを熱し、玉ねぎとにんにくをいため、玉ねぎがしんなりしたらさし身を加えていためる。色が変わったらブランデーをふり入れ、塩、こしょう、熱いたブイヨン、ロリエ、ひたひたの水を加え、ときどき混ぜながら水分がなくなるまで煮る。

④ ③をフードプロセッサーに入れてなめらかになるまで攪拌し、生クリームとバターを入れてもういちど攪拌する。

★好みでクラッカーにのせたり、野菜スティックのディップにしたりするとおいしさが広がる。

(4分)



ときどき混ぜながら水分がなくなるまで煮る。



火の通ったさし身をフードプロセッサーに入れてなめらかになるまで攪拌し、生クリームとバターを加えてもういちど攪拌する。





すなぎものさんしょう焼き

焼きとり感覚の旨辛い味。お酒がすすみます。

■材料(4人分)
 すなぎも(皮剥き)300~350g
 ししとうがらし20本

たれ
 醤油・みりん酒大さじ3
 しょうゆ大さじ4-5
 粉ごんしょう適量

■作り方 ① すなぎもは水洗いして水けをふき、白っぽくてかたい部分を包丁でそぎ取り、一口大に切り、深い切り目を入れる。

② ししとうがらしは数本ずつ竹串に刺す。

③ 小鍋にたれの調味料を入れ、強火でとろりと煮つめる。

④ 焼き網を充分に熱してすなぎもをのせ、ころがしながらかんがりと焼く。ししとうがらしも焼く。

⑤ すなぎもと竹串をはずしたししとうがらしを③のたれであえて器に盛り、粉ごんしょうをふる。

★すなぎもは煮ん中の白っぽい部分を包丁を入れて皮に沿ってそぎ取ると、やわらかく食べやすくなる。

(有元)



すなぎもときゅうりとセロリのいため物

かたい歯ごたえのすなぎもですが、深い切り目を入れてさらに薄く切り、食べやすくなりました。

■材料(4人分)
 すなぎも(皮剥き)200g
 きゅうり中1本(150g)
 セロリ中1本(250g)
 すししいちげ中2枚
 しょうゆ大さじ2
 ごま油大さじ2
 酒大さじ1

オイスター大さじ3
 醤油大さじ1
 しょうゆ・酒各大さじ2
 砂糖小さじ1

■作り方 ① すなぎもは白っぽくてかたい部分を包丁でそぎ取り、深くて細かい切り目を入れる。切れ目と直角に薄く切り、沸騰湯に入れてきつとゆで、ざるに上げる。

② きゅうりは縦半分に切り、斜めに5mmくらいの幅に切る。セロリはすじを除き、きゅうりと同じくらいの大さきに切る。しいたげは水でもどし(急いでいるときは熱湯をひとつまみ入れ、ぬるま湯でもどすとよい)。一口大のそぎ切りにする。

③ 中華鍋にごま油を熱し、しょうがをいためる。香りが立ってきたらしいたげ、すなぎも、きゅうり、セロリの順に加えていため、全体に油がなじんだら酒を鍋裏に沿って入れ、続いてオイスター、塩、しょうゆ、酢、砂糖を加えて手早く混ぜ合わせる。

④ 最後にしょうがのたっぷり粉の水溶きを混ぜ、とろみがついたら器に盛り。

(有元)



キッチン衛生学

Safety

「食中毒とは？」

食中毒というのは、食品または水を媒体として、食中毒菌として指定されている細菌によって集団が感染した場合に用いられる行政用語で、アメリカなどでは食水系感染症という言葉で表しています。以下、食中毒を起こす細菌の土なものを簡単に紹介します。

ブドウ球菌：人間の皮膚、粘膜に常在している菌で、とくに風邪を引いたときの鼻の粘膜に増殖。感染しても危険率は少ないが、激しい嘔吐に見舞われる。

腸炎ビブリオ：世界中の沿岸海水に生息する菌で魚介類に多い。海水の濃度ぐらいの食塩で発育。胃腸炎のような症状で七転八倒の世しみだが、生命の危険は少ない。

サルモネラ：ヨーロッパで最も多いのがサルモネラによる食中毒。卵食は腸炎が主な感染源。激しい発熱症状を示すが特徴だが、1週間前後で回復するケースが多い。

病原性大腸菌：コレラ菌に似ている腸炎毒

菌性大腸菌、赤痢菌に似ている腸炎毒性大腸菌、サルモネラに似ている腸炎毒性大腸菌、ペロ菌による腸炎毒症候群・神経症状が起きる高病原性腸炎性大腸菌の4種類に分けられる。O157は、この腸炎毒産生性大腸菌に入る。夏に主に集団発生するが、家庭では1年を通じて感染への注意が必要。

ボツリヌス菌：嫌気性菌で空気のあるところでは発育しないため、家庭用の真空パックなどは要は不要。神経毒のため麻痺が主症状。死亡率が非常に高い。

その他にも食中毒の原因となる細菌に、ウェルシュ、モルガネラ、セレウス菌などがあります。



食中毒および消化器感染症を防ぐには

- 1 特定のものを除き、加熱調理する。
- 2 冷蔵庫の過積は禁物。冷蔵庫の中の食品はよく点検する。
- 3 下痢、悪習、手塚に外傷のある者は、食品の調理や取り扱いをしない。
- 4 調理の際は、まな板、包丁、など器具の消毒をし、充分な手洗いを実行する。
- 5 食材は早めに調理し、調理後は早めに食べる。
- 6 腹痛や下痢が続いたらすぐに医師の診察を受ける。下痢止めなどを安易に飲むと菌が体内にこもり、かえって危険なこともある。

「狂牛病Q&A」

Q1. 狂牛病ってどんな病気？

狂牛病とは、プリオン病の一種である牛の伝染性海綿状脳症の俗称です。この病気にかかった牛は脳がスポンジのようにスカスカになってしまうので、この名がつけられました。感染すると2年以上の長い潜伏期間ののちに、行動異常、運動失調などの神経症状があらわれ、2週間から6ヶ月のうちに死んでしまいます。

Q2. プリオン病って何ですか？

プリオンは正常な動物も持っているたんぱく質ですが、異常をきたしたプリオンたんぱく質が原因となって起こる病気を総称してプリオン病といいます。なお、プリオン病には狂牛病のほか、羊・山羊のスクレイビー、ヒトのクロイツフェルト・ヤコブ病、ミンクの伝染性脳症などが報告されています。

Q3. イギリスで狂牛病が大発生した原因は？

イギリスでは、羊の内臓などを畜産の飼料として長年使用してきました。この飼料の中に狂牛病の病原性、異常プリオンが混入していたの

が原因ではないかといわれています。イギリスでは動物性飼料を製造するために1981年以降、それまでの高温処理のかわりに低温処理法を取り入れました。低温処理法では異常プリオンたんぱく質は、滅菌できなかったのです。

Q4. 狂牛病の予防対策は？

イギリスでは1988年以降、羊の内臓などを飼料として用いることを禁止しました。狂牛病の潜伏期間を最大10年とみても、内臓の使用禁止から9年たった現在、発生のピークはすでに過ぎたと考えてよいと思います。事実、現在では狂牛病の発生は急速に減少しています。なお、わが国では狂牛病発生の報告を受けると同時にイギリスからの牛や畜産物の輸入を禁止しました。また、輸入食肉などには生産国名や生産地名を表示することを義務づけました。

Q5. 牛肉を食べて狂牛病になることはありませんか？

狂牛病にかかった牛の肉や乳から、狂牛病が感染しないかどうかをマウスで実験した結果、

COLUMN

感染はありませんでした。このような実験からも牛肉や牛乳は安全であると考えられています。

Q6. ヒトのクロイツフェルト・ヤコブ病と狂牛病との関係は？

クロイツフェルト・ヤコブ病(CJD)は、従来からあったヒトのプリオン病です。ところが最近イギリスで発生した同病の患者10人は、従来のCJDとは異なった病状を示していたため、新型のCJDと呼ばれるようになりました。このCJDと狂牛病とを関連づける学者がいたため人々を不安におとしました。狂牛病のプリオンが人に感染して新型CJDを発病させたという仮説は示されていません。

衛生対策と新基準の導入

食肉の安全性を守り品質保証を行うため、新たな衛生管理基準の導入や、HACCP(危害分析重要管理点)方式を取り入れることなど、厚生省や農林水産省を中心に具体的な検討が進んでいます。

品名	イメージ	名称	栄養成分																						
			エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	ビタミンE	ビタミンK	カルシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン						
ひき肉	53	肉内の粒だけ野菜オレシソソース	604	34.0	48.4	17.8	4.3	31	248	1.8	834	620	43	3311	338	821	2.4	67	1.30	0.53	11.8	57	160	3.8	2.1
	54	キューブ	446	22.7	19.8	42.1	8.4	54	183	1.7	1181	472	36	1491	158	138	2.2	8	0.91	0.28	6.1	86	46	2.1	2.9
	55	肉団子と濃厚とろろの炊き合わせ	185	12.4	9.3	8.2	2.1	40	138	1.2	789	171	32	828	107	32	8.8	0	0.34	0.14	2.1	2	29	0.5	2.0
ちも	60	肉内のみそ煮	386	17.5	25.2	8.3	3.6	24	233	2.3	654	360	34	2193	82	195	1.3	0	0.17	0.34	5.8	4	142	0.5	1.7
	62	肉内とトマトのカレー	759	34.3	38.3	71.5	6.8	112	380	8.2	1278	1202	111	3670	543	644	6.5	0	0.48	0.48	7.4	51	143	2.9	3.2
	64	肉内のから揚げ野菜たれかけ	397	27.1	24.8	11.0	3.6	19	236	2.2	738	428	38	2222	86	233	1.0	0	0.19	0.38	6.8	12	140	0.4	1.8
心な	66	餃子用	525	26.4	12.5	75.7	4.1	48	281	2.3	1151	344	58	2182	383	514	1.1	20	0.18	0.42	2.8	9	275	1.8	2.8
	68	肉内のイタリア風マリネ	490	27.8	34.1	16.0	3.1	28	240	2.3	536	594	57	826	193	195	3.3	8	0.23	0.40	5.9	11	142	1.3	1.3
	70	肉内のマスタード風味	281	16.7	20.2	5.7	3.8	33	212	0.8	808	512	40	639	128	135	3.3	8	0.14	0.11	16.1	13	50	1.4	0.5
芋団	74	芋団名のスープ	181	11.1	13.6	3.8	1.2	40	78	0.8	838	384	16	648	158	833	8.4	8	0.38	0.09	2.5	12	66	1.2	1.6
煮込	74	ローズトキシン	481	41.5	33.0	5.9	2.5	25	338	2.4	948	528	82	2140	172	474	8.8	2	0.22	0.38	13.7	8	214	0.4	2.4
ごはん	75	ごはんのいれめ物	150	18.4	7.0	2.3	2.2	19	165	0.6	533	448	35	515	56	71	1.4	0	0.13	0.10	6.1	8	41	0.6	1.4
煮込	80	レバにらいため	214	14.8	11.7	11.8	4.4	58	337	8.8	547	421	39	3986	277	2880	2.8	38	0.25	0.27	8.8	36	150	2.2	1.4
キタシ	80	キタシの焼込みラビゴットソース	498	24.8	33.6	13.1	2.6	30	285	4.4	362	836	48	5484	278	468	1.8	1	0.23	0.50	6.3	28	155	1.5	0.8

品名	イメージ	名称	栄養成分																						
			エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	ビタミンE	ビタミンK	カルシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン						
焼き肉	81	焼き肉と玉ねぎのたれしめ	274	18.9	17.8	10.8	3.2	36	255	9.9	583	520	36	2820	424	3298	2.1	11	0.37	1.58	5.5	20	282	1.2	1.5
キタシ	84	キタシのしょうがしょうゆ	477	31.9	24.7	3.2	2.8	41	328	8.8	670	880	86	7210	370	186	1.2	0	0.28	0.68	8.1	20	200	1.1	1.4
	85	キタシの塩焼き	168	18.1	12.8	1.8	3.8	10	98	1.7	310	229	23	2394	141	123	0.4	0	0.09	0.21	2.8	25	82	1.0	0.8
キタシ	88	キタシの韓国風スープ	464	12.8	41.8	4.1	1.8	42	138	2.4	636	343	29	8078	147	86	0.3	0	0.09	0.26	2.8	15	73	1.3	1.8
キタシ	90	キタシのグリーンソース	308	18.8	26.1	0.8	2.0	12	120	1.7	250	151	18	2584	36	31	2.9	0	0.08	0.25	1.4	3	190	0.2	0.8
煮込	92	煮込レバーのから揚げ	221	15.3	13.3	13.6	2.9	18	280	8.8	288	262	28	4178	243	2698	1.8	28	0.25	0.32	6.0	14	233	0.2	0.7
	94	煮込レバーの塩焼き	337	12.0	24.6	13.8	9.9	18	212	7.2	837	340	29	3337	268	2198	3.9	28	0.21	1.89	7.3	30	126	1.4	2.1
煮込	96	煮込マメと野菜の中華風いため物	298	10.1	14.6	7.5	3.2	18	182	2.8	484	273	17	4458	419	213	2.0	82	0.22	1.00	3.9	28	8	1.3	1.2
	98	煮込マメとから揚げ	282	10.2	13.2	17.3	4.4	28	181	2.8	1180	525	47	4133	517	125	1.8	35	0.24	0.91	3.3	40	8	2.3	3.0
焼き肉	100	焼き肉のから揚げ	254	14.1	38.8	2.5	4.8	22	218	6.2	471	482	34	2115	317	3156	4.8	8	0.29	1.22	3.8	18	225	0.9	1.2
	102	レバーペースト (塩焼き)	1238	42.6	67.4	8.3	6.8	89	668	18.4	2380	964	81	1844	804	7678	2.3	48	0.81	3.68	8.1	84	862	1.1	8.0
煮込	104	煮込マメのから揚げ	122	18.4	1.4	8.7	5.8	13	136	2.4	600	330	29	1840	188	30	0.2	0	0.07	0.24	3.4	26	180	1.0	2.4
	106	煮込マメとから揚げ	117	9.9	7.3	2.4	2.0	14	90	1.5	332	240	13	1175	76	44	1.4	8	0.05	0.17	2.2	6	100	0.8	0.8

女性20代(1日の摂取目安量、または1日の摂取目安量×0.8)

1600 66.0 20.0 25.0 - - 600 1200 12.0 - 2000 600 300 1600 360 1800 7.0 130 8.7 1.8 12.0 36 - 20.0 10.0 25.0 以下

※食品成分データベース(2017年)

