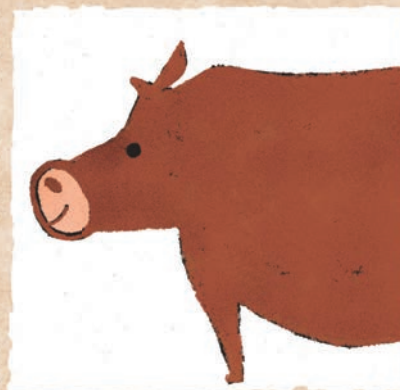


知 っ て お き た い !

牛  
肉



# の栄養と機能



部位ごとに  
おいさを引き立てる  
レシピもご紹介



公益財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル5F

ホームページ：<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail：[consumer@jmi.or.jp](mailto:consumer@jmi.or.jp)

FAX：03-3584-6865

資料請求：[info@jmi.or.jp](mailto:info@jmi.or.jp)

畜産情報ネットワーク：<http://www.lin.gr.jp>



食肉情報等普及・啓発事業

後援 公益社団法人 日本食肉協議会

制作 株式会社 エディターハウス



## おいしさ、栄養、病気予防 3つの機能を併せ持つ 優れた食材です

おいしさはもちろんのこと、良質なたんぱく質やミネラルなどをバランスよく含み、家族の健康に欠かせない牛肉。それに加えて、病気を予防するさまざまな生理活性物質が含まれていることもわかってきました。牛肉の健康パワーについて、ご紹介します。



### ●家族の健康に欠かせない牛肉

食品には、①栄養素を供給する、②おいしさを付与する、③病気を予防するという3つの機能があります。牛肉は、これらの機能をすべて持ち合わせた、とても優れた食材です。

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよくとることは、生命の維持、

健康の維持に欠かせません。牛肉は、特に良質なたんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルの供給源です。

ジュッと焼けたステーキ……思わず食べたくなる色やにおい、味、口あたりは、おいしさという機能そのもの。牛肉のおいしさは誰もが認めるところでしょう。

3つ目の機能として、牛肉にはさ

まざまな生理活性物質が含まれていることが最新の研究で明らかにされています。脳機能を維持するセロトニンの原料となるトリプトファン、脂肪燃焼に不可欠なカルニチン、

LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きのあるオレイン酸、貧血予防に力を発揮するヘム鉄など、まさに私たち現代人に必要な健康維持の活力源、それが牛肉なのです。

## POWER 1

### 体に不可欠 良質な牛肉のたんぱく質

#### ●理想的なアミノ酸バランス

たんぱく質は、生体を形づくり、生命を維持するのに欠かせない栄養素。血管をしなやかにして脳血管疾患を予防したり、感染症に対する免疫力を高めるなどの働きがあります。たんぱく質が不足すると、エネルギーが足りなくなったり、貧血になったり、抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなります。

体内のたんぱく質は約20種類のアミノ酸からできていますが、このうち体内で合成することができず、食品からとらなければならないものが9種類あり、これを必須アミノ酸といいます。

この必須アミノ酸の含量からたんぱく質の良し悪しをはかる指標がアミノ酸スコアです。牛肉のたんぱく質のアミノ酸スコアは、必須アミノ酸のバランスがととてもよく、すべてのアミノ酸が基準量を超えているので100です。これに対して、植物性のたんぱく質である小麦はリジンが基準量より少なく46です。

牛肉のたんぱく質は調理による損失もほとんどなく、体内での吸収率も97%と高く、効率よく吸収されます。いかに牛肉のたんぱく質が優れているかがわかります。

## POWER 2

## エネルギーの源 牛肉の脂質

## ●体の機能を維持する大切な栄養素

肉の脂肪はできるだけ控えたほうがいいという誤ったイメージがありますが、脂肪は私たちが生命を維持し、活動していくためのエネルギーのひとつとして欠かせません。

脂質には、脂肪(中性脂肪)、コレステロール、リン脂質、遊離脂肪酸などがあります。どれもエネルギー

源だけでなく、細胞膜やホルモンなどの原料として、体の機能を保つために重要です。

例えばコレステロール値が低い人はうつ病になりやすいというデータや、コレステロールが多い人は、少ない人に比べて認知症になる危険率がほぼ半分という調査結果もあります。適度にバランスよく牛肉の脂質を摂取することが大切なのです。

## POWER 3

## 体の調子を整え、機能を維持する 牛肉のビタミン・ミネラル

## ●微量でも不足すると体調不良に

血や肉になるたんぱく質を車のボディに、また、エネルギー源として利用される脂質と炭水化物をガソリンに例えると、ビタミンやミネラルは体をスムーズに動かす潤滑油といえます。

ごく少量の摂取で十分なことから微量栄養素と呼ばれていますが、体

の中では合成できないため、毎日食事からとる必要があります。

ビタミン・ミネラルが不足すると、体内の物質代謝がスムーズに行われず、疲労感、動悸、息切れ、食欲不振、めまい、頭痛、便秘、下痢など体の不調の原因になってしまいます。

牛肉には、エネルギー代謝に必要

なビタミンB<sub>2</sub>、貧血を防ぐ鉄分、味覚を正常に保つ亜鉛など、体の機能調節や維持に必要なビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。



## POWER 4

## 精神の安定や脂肪燃焼効果も 牛肉に含まれる生理活性物質

## ●動脈硬化の予防にも効果的

牛肉の中に、病気を予防するさまざまな生理活性物質が含まれることがわかるにつれ、大きな話題になっています。

例えば、トリプトファンは、脳内のセロトニンを増やし、脳神経機能を高めてうつ病の予防に役立つことがわかっています。トリプトファンは必須アミノ酸の仲間で、体内ではつくれないため、食べ物からとる必要がありますが、良質の動物性たんぱく質、特に牛肉の赤身に多く含まれています。

カルニチンも牛肉の赤身部分にたくさん含まれている物質で、カルニチン摂取により、運動時の脂肪燃焼を促進することが研究で明らかに

なっています。体脂肪が気になる方は、牛肉を食べて運動すればいいという理屈です。

脂肪を控える傾向がありますが、牛肉に多く含まれるオレイン酸という一価不飽和脂肪酸には、コレステロール値を上昇させないだけでなく、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあることがわかっています。つまり動脈硬化の予防に効果的だということです。

また、鉄分の不足が貧血を招くことはよく知られていますが、牛肉の鉄分は、ヘム鉄という分子構造のため、吸収率が非常に高いのです。若い女性に多い貧血の予防に、牛肉のヘム鉄が力を発揮してくれそうです。



## 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 心と体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、その

人の標準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、P.2で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、神経伝達が悪くなり、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る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、うつ病の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、筋肉がつくれます。

筋肉が大きくなれば、運動能力はさらに向上し、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よ。





## 注目したい！牛肉に含まれる優れた機能性成分②

# 体調をバランスよく整える 元気スパイスがいっぱい！

牛肉には健康維持の素晴らしいパワーが秘められていることがわかりました。ここではコレステロールの大切さと、動脈硬化を予防するオレイン酸・ステアリン酸、体脂肪の燃焼に欠かせないカルニチン、貧血予防に効果的なヘム鉄はもとより、解明されつつあるペプチドの機能についてもご報告します。



## 1 コレステロールの役割 ● 少し高めの方が認知症になりにくい

牛肉にも含まれるコレステロール(脂質)は、血管などのあらゆる組織の細胞膜構成成分。不足すると血管の細胞壁が弱くなり、脳の細い血管が詰まったり、破れやすくなってしまいます。

従来、コレステロール値は低いほう

がいいと思われていましたが、各種の動物実験や疫学調査で、血清コレステロール値が低すぎると、脳卒中が起こりやすくなることがわかりました。

お年寄りの死亡率とコレステロールの関連を調べた研究でも、コレステロール値が少し高めの人の方が

死亡率は低く、驚いたことに認知症になる危険率は、低い人に比べてほぼ半分という結果でした。

脳の機能を維持するためにも、コレステロールをほどよく含む牛肉を積極的にとる必要がありそうです。



## 2 オレイン酸・ステアリン酸 ● 動脈硬化を予防する

牛肉に多く含まれるオレイン酸やステアリン酸には、動脈硬化を予防する働きがあるそうです。

最近の研究によって、オリーブオイルの主成分であるオレイン酸という一価不飽和脂肪酸は、HDL(善玉)コレステロールの量を変えずに、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きのあることがわかりました。

また、牛肉に含まれる飽和脂肪酸にも新しい動きがあることがわかってきました。これまで血清コレステロールを増やすとされていた飽和脂肪酸であるステアリン酸にも、コレステロールの上昇作用がないこと、それどころか、血中のLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす働きのあることがはっきりしたのです。

## 3 カルニチン ● 脂肪燃焼促進効果でダイエットに威力

牛肉に含まれているカルニチンという生理活性物質は、脂肪の燃焼になくはならないものとされていま

す。運動により、食事でもった脂肪や、体内の余分な脂肪を燃やしてエネルギーに変える時に、脂肪は脂肪

酸に分解されます。カルニチンはこの脂肪酸と結合し、燃焼を助けます。

カルニチンが不足すると、カルニチンと結合できない脂肪酸は、燃焼されず、脂肪に戻ってしまうそうです。高齢になると、カルニチンの生合成活性が落ち、脂肪燃焼が低下するのではないかといわれています。脂肪を減らすためにダイエットするなら、特に牛の赤身がいいようです。



#### 4 ヘム鉄 ● 吸収率が高いので、貧血予防に効果的

牛肉のあの赤い色合いは、ミオグロビンという色素たんぱく質からもたらされます。赤味が濃いのは、ミオグロビンがより多く含まれていることを意味します。

ミオグロビンは、分子の真ん中にヘム鉄を持っており、ミオグロビン含有量が高いほど、よりヘム鉄が多く、小腸からの吸収率がとてもいいといわれています。

一方、ほうれん草などの野菜に含

まれる鉄（遊離鉄）は、食品中のタンニンやリン酸などと結合すると、腸管から吸収されなくなってしまい、鉄の吸収率は下がります。お茶が鉄吸収によくないのは、お茶に含まれるタンニンが鉄と結合しやすいからです。

ヘム鉄は、タンニンやリン酸に対する保護効果があり、吸収率は5倍ほど高いといわれています。貧血で鉄が必要な方には、牛肉のヘム鉄をおすすめします。

#### 5 ペプチド ● ストレスや血圧の上昇を抑制

肉のたんぱく質は、消化酵素などで分解されるとペプチドができます。このペプチドにいろいろな生体調節機能があることが最近の研究でわかってきました。

ストレスがかかると、私たちは病気になるります。そこで、酸化ストレスを抑制する効果がある物質を探す実験を重ねたところ、ペプチドに抗

酸化作用があることがわかりました。

さらに、ラットの実験で、ペプチドには血圧上昇を抑制する作用があることもわかりました。

すでに食品由来の特定保健用食品が市販されていますが、牛肉のペプチドにも、これらと同等の血圧上昇を阻害する活性があることが示されています。

#### 6 心筋たんぱく質 ● 骨粗鬆症対策の切り札として期待

肉のたんぱく質には、カルシウムの吸収促進作用があることもわかってきました。

心臓の筋肉に含まれているたんぱく質を投与したところ、ラットの骨量、骨密度ともに高くなっていったのです。

骨粗鬆症の増加が問題になっている現在、その予防策が求められています。心筋たんぱく質にカルシウム吸収促進作用があるのなら、これまで使われていなかった心臓の肉をう

まく調製して、骨粗鬆症予防の機能性素材として使えるのではないかと期待が広がっています。





## ヒレ



### 肉質の特徴

サーロインと腎臓の間の部位。ほとんど運動しない部分なので、きめが細かく、非常にやわらか。脂肪分が少なく、筋もない上品な風味の最上位。加熱し過ぎるとかたくなるので注意が必要。



### びったりの調理法

ステーキ  
バター焼き  
ロースト  
カツレツ



### 最上級の肉を贅沢に使った絶品メニュー

## 牛ヒレ肉のガーリックチャーハン

### 材料 (4人分)

牛ヒレ(かたまり) …… 300g  
塩、こしょう …… 各適量  
サラダ油 …… 適量  
ご飯 …… 600g  
にんにくみじん切り …… 1  
長ねぎみじん切り …… 1/2本分  
A 塩 …… 1  
醤油 …… 1  
クレソン(葉先の部分) …… 1束

\* 大さじ 小さじ

- 1 牛肉は1.5cm角に切り、塩、こしょうを振る。フライパンにサラダ油をなじませ、肉を転がしながら焼き付け、取り出す。
- 2 油を足し、にんにくを弱火で焦がさないように色づくまで炒める。
- 3 2に長ねぎのみじん切りを加えて香りが出るように炒め、次にご飯を加えて炒める。
- 4 ご飯がむらなくバラツいたら、Aで味付けし、1の牛肉を戻し、こしょうをたっぷり振って、クレソンを混ぜ込む。

## サーロイン



### 肉質の特徴

リブロースかららんに続く部位。きめが細かく、やわらかい。形、香り、風味、どれをとっても抜群の肉質。“サー”の称号を冠した最上級の肉。肉そのもののおいしさが堪能できるステーキが一番のおすすめ。



### びったりの調理法

ステーキ  
ロースト  
網焼き  
しゃぶしゃぶ  
すき焼き  
味噌漬け

### 牛肉のおいしさをじっくりと堪能する

## ビーフステーキ

### 材料 (4人分)

牛サーロイン …… 4枚  
塩、黒こしょう …… 各適量  
オリーブ油 …… 少々  
赤ワイン …… 適量  
赤ワイン …… 1/2カップ  
ブイヨン …… 1/2カップ  
エシャロットのみじん切り …… 30g  
デミグラスソース …… 1  
バター …… 50g

\* 大さじ

- 1 牛肉は筋切りをして、焼く直前に塩、黒こしょうを振る。フライパンにオリーブ油を熱し、表になるほうを先に焼き、両面を焼いたら赤ワイン少々を振って取り出す。
- 2 フライパンに残った脂を捨て、赤ワイン1/2カップを入れてこびりついた肉のうまみを溶かし、ブイヨン、エシャロットを加えて煮つめる。
- 3 デミグラスソースを加えてさっと混ぜ、火を止めて余熱でバターを溶かし、黒こしょうで仕上げ肉にかける。





# かたロース

## 肉質の特徴

首に近い背中部分。よく運動している部位なので、やや筋は多いが、脂肪分も適度にあって風味がよい。ステーキなど厚切りで使う場合は、ていねいに筋切りをして。



## 薄切り肉で手早くつくれる和風総菜

# 牛肉と玉ねぎ、青菜の卵とじ

## 材料 (4人分)

牛かたロース(薄切り) ……	250g
玉ねぎ ……	1個
小松菜 ……	1束
サラダ油 ……	1
酒 ……	1
砂糖 ……	3
醤油 ……	3
だし汁 ……	1カップ
卵 ……	4個

\* 1 ……大さじ

- 1 牛肉は3~4cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 小松菜は塩少々を加えた熱湯で茹でてザルにあげて冷まし、水気を切って3cm長さに切りそろえる。
- 3 鍋を熱してサラダ油をなじませ、牛肉を軽く炒めて酒を振り、さらに砂糖、醤油を加えて炒りつける。
- 4 3に玉ねぎを加え、だし汁を加えてさらに煮込み、小松菜を全体に散らして溶き卵を流し入れ、半熟状態になったら火を止める。



## びったりの調理法

ステーキ  
ロースト  
すき焼き  
しゃぶしゃぶ  
煮込み料理

## ビリ辛仕立てのスープが決め手 牛肉のチゲ

### 材料 (4人分)

牛かたロース(薄切り) ……	400g
大根 ……	5cm長さ
白菜 ……	8枚
長ねぎ ……	2本
まいたけ ……	100g
春菊 ……	1/2束
鶏がらスープの素 ……	1 1/2
水 ……	4カップ
赤味噌 ……	4
酒 ……	2
コチュジャン ……	2~3
おろしにんにく ……	2
おろししょうが ……	1

- 1 大根は短冊切り、白菜は大きめのそぎ切り、長ねぎは斜め切りにする。まいたけは大きめにちぎり、春菊はかたい軸の部分を除く。
- 2 土鍋にAを入れて火にかける。沸とうしたら、1の野菜と肉を火の通りにくいものから順に入れ、途中アクをとりながら、火が通ったものからいただく。

**Memo** 好みで、白菜キムチを加えると、特有の味わいが楽しめます。

\* 1 ……大さじ  
1 ……小さじ





## びったりの調理法

うちもも	しんたま	そともも
カツレツ	焼き肉	焼き肉
ステーキ	ステーキ	しゃぶしゃぶ
焼き肉	カツレツ	煮込み料理
ロースト	網焼き	ハンバーグ
たたき	ロースト	シチュー

## もも (うちもも・しんたま・そともも)

## 肉質の特徴

赤身の大きなかたまりで、牛肉の中で最も脂肪が少なく、たんぱく質が多い部位。きめが細かく、やわらか。うちももよりしんたまのほうがより肉質はやわらかい。そとももはやきめが粗く、かためなので、薄切り、細切りにして炒め物に。



## しっかりした味つけの中華風惣菜

## 牛肉とグリーンアスパラの炒め物

## 材料 (4人分)

牛もも(薄切り)..... 300g  
 グリーンアスパラ..... 12本  
 A 醤油、酒、サラダ油 各 1  
 塩、こしょう..... 各少々  
 片栗粉..... 2  
 しょうが、にんにく..... 各1かけ  
 白ねぎ..... 1/2本分  
 たけのこ..... 80g分  
 B 焼き油ソース、スープ 各 2  
 醤油..... 1  
 砂糖..... 1/2  
 塩、こしょう..... 各少々  
 揚げ油、片栗粉、ごま油..... 適量

\* 1杯...大さじ

- グリーンアスパラは3~4cm長さに切り、サラダ油と醤油少々を入れた熱湯で茹でる。
- 牛肉は一口大に切り、下味の調味料Aをもみ込み、120℃の揚げ油で味をなじませる。
- たけのこは4cm長さに短冊切り、しょうが、にんにくはみじん切り、白ねぎは斜め輪切りにする。
- 合わせ調味料Bを混ぜ合わせる。
- 中華鍋を熱してサラダ油をなじませ、しょうが、にんにく、白ねぎを炒め、香りが出たらたけのこ、グリーンアスパラ、牛肉の順に加え、4で味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつけて、ごま油を適量振り入れて風味づけする。



## サクッとした衣の中は、ジューシーな牛肉巻き

\* 1杯...大さじ 1杯...小さじ

## 黄にらの牛肉巻き衣揚げ

## 材料 (4人分)

牛もも(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..... 3  
 A シーズニングソース(醤油でも可) 1  
 /黒こしょう少々/うま味調味料少量  
 B 小麦粉100g/片栗粉20g/ベーキング  
 パウダー 1 1/2 /塩少々/水120ml/  
 卵白1個分/サラダ油 1  
 揚げ油..... 適量

- 牛肉は塩・こしょうで下味をつけておく。
- 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。
- Bを軽く混ぜ合わせて衣を作る。
- 牛肉を広げ、その上に2を1/2量ずつ乗せて、しっかりと巻きこむ。
- 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。





## らんぷ

## 肉質の特徴

サーロインに続くお尻の部分。やわらかい赤身の肉で、味に深みがある。たたき、ステーキ、ローストビーフなど肉そのものを味わう料理はもちろん、ほとんどの料理に使えるオールラウンドな肉質が魅力。



## 肉をたたいて薄くのぼすカツレツの定番

## ミラノ風ビーフかつ

## 材料 (4人分)

牛らんぷ (80gのかたまり) …… 4枚  
小麦粉 …… 適量  
溶き卵 …… 適量  
パン粉 …… 適量

## 【ソース】

バター …… 80g  
レモン汁 …… ½個分  
塩、こしょう …… 適量

- 1 牛肉を肉たたきで軽くたたいて薄くのぼし、包丁の先で筋切りし、両面に塩、こしょうする。
- 2 肉に小麦粉をまぶし、余分の粉をはたき落としてから、溶き卵、パン粉の順につけ、包丁のみねで斜め格子に筋目をつける。
- 3 フライパンを熱してサラダ油をなじませ、2を盛り付けたとき表になる面から先に焼き、きれいな焼き色がついたら裏返し、焼き上げる。
- 4 フライパンでバターを軽く焦がし、レモン汁を加えてバターソースをつくる。
- 5 3を盛り付けて4のソースをかけていただく。



## びったりの調理法

焼き肉  
ステーキ  
ロースト  
すき焼き  
たたき

## 季節のフルーツを使ったさわやかな風味

## 牛肉のステーキ・フルーツソース

## 材料 (4人分)

牛らんぷ …… 400g  
りんご、みかん、ぶどう …… 適宜  
酢 …… 2  
サラダ油 …… ½カップ  
A 塩 …… ½  
おろし大根 …… 100g  
こしょう …… 少々

- 1 フルーツの皮をむいて一口大に切り、ボールにソースの材料Aを合わせ、混ぜる。
- 2 肉に塩、こしょう、フライパンに油を熱して、両面を好みの焼き加減に焼き上げる。
- 3 器に肉を盛り、1のフルーツソースをたっぷりかける。

\* 大さじ 小さじ





## リブロース



### 肉質の特徴

ちょうど背中の中身の部分。赤身と脂身のバランスがよく、霜降りになりやすい。こくがあって風味のよい最高の肉質。きめ細かくやわらかい。肉そのものを味わう料理に。

### びつたりの調理法

ステーキ  
ロースト  
すき焼き  
しゃぶしゃぶ



サラダ感覚で、肉と一緒に野菜もたっぷり

## 牛肉の湯ぶり冷やしダレかけ

### 材料 (4人分)

牛リブロース(しゃぶしゃぶ用) …… 400g  
 玉ねぎ …… ½個  
 人参 …… 50g  
 青ねぎ …… 2本  
 もやし …… 100g

酢 …… 2  
 砂糖 …… 1½  
 醤油 …… 2½  
 ごま油 …… 2  
 白煎りごま …… 1  
 おろしんにんじょうが …… 各適量  
 塩茹でした枝豆 …… 3

- 1 玉ねぎは薄切りにして布巾でもみ洗いし、人参は細切りにして水にさらす。もやしはから炒り、青ねぎも3~4cm長さに切り、サッとから炒りにする。
- 2 たれの調味料Aをよく混ぜて冷やしておく。
- 3 鍋に湯を沸騰させ、牛肉をサッとぐらせて氷水に取り、水気を拭いて8cm長さに切る。
- 4 器にレタスを手でちぎりながら適宜敷き、牛肉を盛り、その上に1の野菜を乗せ、塩茹でした枝豆を散らし、冷たいたれをかけていただく。

## ネック・すね



### 肉質の特徴

ネックはきめが粗く、かたくて筋っぽい部位で、多くはひき肉やこま切れに。すねは筋が多く、かたいが、長時間煮るとやわらかくなり、エキスが出てきて、だしを取るには最高の部位。

### びつたりの調理法

煮込み料理  
スープ  
シチュー  
カレー

コラーゲンが溶け出した滋味あふれる一品

## ポトフ(牛すね肉と野菜の煮物)

### 材料 (4人分)

牛すね …… 500g  
 人参、じゃがいも、小玉ねぎ、  
 キャベツ、セロリ …… 各人数分  
 クローブ …… 適量

【A】  
 ブイヨン …… 8カップ  
 黒粒こしょう …… 1  
 ブーケガルニ …… 1束  
 塩 …… ½

- 1 牛肉は塩、こしょうし、たこ糸で縛る。野菜は適当に切り、小玉ねぎはヘタに十字の切り込みを入れてクローブを刺す。
- 2 鍋に肉と煮汁Aを入れ、途中アクを取りながら1時間ほど煮込む。野菜を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 3 肉を切り分けて器に盛る。

\* ½ …… 小さじ

