

どこを食べてもおいしい、栄養の宝庫

# 牛肉大好き!



財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル5F  
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

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

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : [info@jmi.or.jp](mailto: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>

# かた

肉質の特徴

よく動かす部位なので、肉質はややかため。たんぱく質が多く、脂肪分の少ない赤身肉。うま味成分が豊富で、味は濃厚。じっくり煮込むとやわらかくなって、エキス分やコラーゲンが溶け出す。煮込み料理やスープをとるのに適している。



びったりの調理法

- スープ
- シチュー
- カレー
- 煮込み料理

ワインとブランデーの豊かな風味

## ビーフシチュー・ワインビネガー風味

材料 (4人分)

- 牛かた (かたまり) ..... 250g
- バター ..... 30g
- A [ にんにく1片/白ねぎ1本各みじん切り  
人参 ..... 1本  
じゃがいも ..... 1個  
小玉ねぎ、マッシュルーム ..... 各8個  
パセリみじん切り ..... 少々
- B [ 赤ワインビネガー30cc/赤ワイン¼カップ  
小麦粉 ..... ½ 4  
ブイヨン ..... 4カップ
- C [ トマトペースト、ブランデー各 ½ 3/マスタード ½ 2  
ウスターソース ½ /生クリーム ½ 4

- 1 牛肉は2cm角に切り、塩、こしょうする。野菜類はひと口大に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、Aを炒めて香りが出たら、牛肉を入れさらに炒める。肉の色が変わったらBを加え、小麦粉を振り入れる。
- 3 別鍋に2を移し、ブイヨンを注ぎ40分ほど煮込む。
- 4 野菜類を炒め、3の鍋に加えてさらに煮込み、Cを加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。塩、こしょうで味をととのえ、パセリを散らす。

\* ½ ……大さじ ¼ ……小さじ



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
- ごはん ..... 600g
- にんにくみじん切り ..... ½ 1
- 長ねぎみじん切り ..... ½ 本分
- A [ 塩 ..... ½ 1  
醤油 ..... ½ 1  
クレソン (葉先の部分) ..... 1束

- 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、次にごはんを加えて炒める。
- 4 ごはんがむらなくパラッとしたら、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。

\* ½ ……大さじ ¼ ……小さじ

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



# ヒレ

肉質の特徴

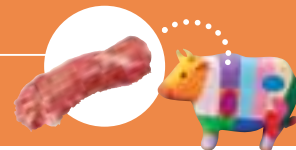
サーロインと腎臓の間の部位。ほとんど運動しない部分なので、きめが細かく、非常にやわらか。脂肪分が少なく、筋もない上品な風味の最上部位。加熱し過ぎるとかたくなるので注意が必要。

\* 詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。 2

# かたろース

## 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いいいに筋切りをして。



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

牛肉のマリネステーキ。らんぶやヒレを使ってもよい

## シャリアピンステーキ

### 材料 (4人分)

牛かたろース	150g × 4枚
玉ねぎ	中3個
塩、こしょう	少々
バター	適量
揚げ油	適量
クレソン	適量
ミニトマト	適量

- 1 牛肉を肉たたきでたたき、玉ねぎ1個分をすりおろした中に30～40分漬け込む。
- 2 残りの玉ねぎはみじん切りにし、フライパンを熱してバターをなじませ、キツネ色になるまで炒める。
- 3 フライパンを熱してサラダ油をなじませて捨て、バターを溶かし、汁気を切って塩、こしょうした1の牛肉を入れて強火で焼き、焼き色がついたら裏返し、好みの焼き加減に焼いて取り出す。
- 4 3のフライパンに2の玉ねぎを入れてさっと温め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 器に3の牛肉を盛って、4をたっぷりかけ、クレソン、ミニトマトなどを添える。



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)

牛かたろース (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 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けて冷まし、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。

\* 1…大さじ

# リブローズ

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。さ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)

牛リブローズ(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
おろしんにんにく・しょうが ……	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、牛肉をサッとく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。

\* 大さじ 小さじ



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 ……	½カップ
ブイヨン ……	½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、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½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。

びつたりの調理法

- 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



## サーロイン

肉質の特徴

リブローズかららんに続く部位。さめが細かく、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。肉そのものおいしさが堪能できるステーキが一番のおすすめ。

\* 詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。 6

# 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。



## 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

## 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.....	1/2
しょうが、にんにく.....	各1かけ
白ねぎ.....	1/8本分
たけのこ.....	80g分
B かけ油ソース、スープ.....	各 1/2
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

\* 1/2...大さじ

- 1 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。
- 2 牛肉は一口大に切り、下味の調味料Aをもみ込み、120度の揚げ油で味をなじませる。
- 3 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。
- 4 合わせ調味料Bを混ぜ合わせる。
- 5 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。



## 韓国風にアレンジした新感覚のポトフ

# ポトフ風キムチ鍋

\* 1/2...大さじ 1/4...小さじ

### 材料 (4人分)

牛もも (かたまり).....	500g
白菜キムチ.....	300g
大根.....	200g
人参.....	中1本
じゃがいも.....	小8個
長ねぎ.....	1本
舞茸.....	1パック
小松菜.....	1/2束
にら.....	1束
水.....	7カップ
煮干.....	50g

- C コチュジャン、砂糖各 1
- A 味噌、酢各 2 / 醤油、切りごま各 2
- 万能ねぎ小口切り適宜

- 1 大根、人参は1cm厚さに切る。じゃがいもは皮をむき、水洗いする。長ねぎは5cm長さに切る。
- 2 煮干は頭、腹わたを取り、茶パックに入れる。鍋に分量の水と茶パック、牛もも肉を入れて火にかける。沸騰2~3分後に煮干を取り出し、弱火で肉がやわらかくなるまで煮る。途中、あくを取り、1の野菜と白菜キムチを加える。
- 3 小松菜を5~6cmに切り、舞茸は手で裂き、にらは半分に切って入れ、さっと煮立てる。
- 4 具を皿に取り出し、肉は薄切りにし、混ぜ合わせたたれAをつけていただく。汁は漉して塩で薄味をつけ、スープに。

# 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。



びつたりの調理法

- 焼き肉
- ステーキ
- ロースト
- すき焼き
- たたき

## 肉をたたいて薄くばすカツレツの定番 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ばし、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、包丁のみな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を盛り付ける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。



# 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りに。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)

- 牛すね肉 …… 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 プイヨン …… 8カップ
- 黒粒こしょう …… 1
- ブーケガルニ …… 1束
- 塩 …… ½

\* ½…小さじ

- 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。

# 内臓

**肉質の特徴** 主な内臓は9部位。レバーやハツに代表されるように、総じてたんぱく質、ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鉄分などが豊富。臭み抜きや煮込んでやわらかくするというひと手間をかければ、深い味が楽しめる。



びつたりの調理法

- 焼き肉
- 串焼き
- バター焼き
- 煮込み料理

甘めのたれが食欲をそそる

## 牛レバーの ケチャップ醤油焼き



材料 (4人分)

- 牛レバー …… 80g×4枚
- 牛乳 …… ½カップ
- 小麦粉、サラダ油 …… 適量

- A ケチャップ …… 3
- 醤油、みりん 各 …… 2
- 砂糖 …… 1

\* 3…大さじ 1…小さじ

- 1 レバーは水に漬けて血抜きをし、塩、こしょうを振り牛乳に4~5分ひたす。
- 2 レバーの汁気を拭いて小麦粉をまぶし、サラダ油で両面焼く。
- 3 合わせ調味料Aを加え、全体からめて焼き上げる。
- 4 器に盛り、付け合わせの野菜を添える。

## 牛肉のおいしさを上手に引き出す **調理のコツ**

肉の表面を焼いてうま味を閉じ込めてから調理したり、肉をたたいてやわらかくするなど、下ごしらえをしっかりとすることで、よりおいしい料理ができあがります。

### 煮る



かたい部位でもじっくり煮込めばやわらかくなり、牛肉のおいしさがより引き出されます。

#### 肉の表面を焼き、うま味を閉じ込める

肉のうま味は煮汁に溶け出しやすいという性質があります。ブイヨンやスープを取るには好都合ですが、煮込み料理のように肉の表面全体を焼きつけて、表面のたんぱく質を凝固させ、薄い膜をつくることで、肉汁の流出を防ぎます。

#### マリネしてから煮込むと、肉がやわらかくなり風味も増す

かたい肉やくせのある肉は、漬け汁に漬け込んでから煮込むと、肉がやわらかくなり、香りも増して、よりおいしくなります。玉ねぎのすりおろしや、ワイン、ピネガーなどのマリネがおすすめです。



### 炒める



手間も時間もかからず、簡単にできる炒め物ですが、ちょっとした工夫でいつもの料理がワンランクアップします。

#### 牛肉は繊維に対して直角に切るのが基本

かたなど比較的にかたく筋っぽい部位は、繊維に対して直角に包丁を入れると、食べやすくなります。ただし、かたロースなどやわらかい部位では、繊維に沿って包



丁を入れると、炒めた時ばらばらにならずにきれいに仕上がります。

#### 肉には前もって下味をつけておく

肉は炒めると油でコーティングされ、味がしみ込みにくくなるので、あらかじめ下味をつけてから炒めます。ただし、塩分が多過ぎると肉がかたくなってしまいますので、塩の量は控え目に。

### 焼く



肉そのものの風味を堪能するには、断然ステーキ。サーロインをはじめ、やわらかい部位を選んで。

#### 焼く前に肉は室温に戻しておく

厚みのある肉は、冷蔵庫から出してすぐに焼くと、表面だけが急激に加熱されて、内部温度が上がらず表面だけ焦げてしまいます。焼く30分ほど前に室温に戻しておきましょう。

#### 筋や繊維を切っておくときれいに焼け、しかもやわらか

焼く前に肉の筋や繊維を切ってお

くと、反り返りを防ぎ、美しく焼き上がります。赤身と脂肪の間にある筋に包丁で3~4カ所切れ目を入れます。

#### 塩・こしょうは焼く直前に

前もって塩を振っておくと、浸透圧の作用で肉汁が出て、うまみ成分も失われます。塩・こしょうは直前に振るのが鉄則。やや高めの位置から肉全体に塩を均一に振ると、焼きむらが出ず美しい焼き上がりになります。

### 揚げる



かための部位では肉の中まで火が通らないうちに焦げてしまいます。ヒレやロースなどやわらかい部位がおすすめ。

#### 肉をたたいてやわらかな食感に

厚みのある部位を使うときは、肉たたきで肉を均一の薄さにのぼすと、火の通りもよく、食感もやわらかくなり



ます。また赤身と脂肪の間の筋を数カ所切ってから揚げると、仕上がりがきれいになります。

#### 衣つけは揚げる直前に手ぎわよく

衣をつけてから時間がたつと、肉の水分が衣に移って水っぽくなります。衣つけは揚げる直前に手早く。

### 牛肉をおいしくする保存のミニ知識

#### 買ってきたら、すぐに冷蔵・冷凍を心がけて

- 肉は買い物の最後にして、帰ったら冷蔵庫に直行。牛肉の冷蔵保存の目安は、ブロックなら5日ほど、スライスで3日、ひき肉は1日です。
- 購入後なるべく早く食べるのがベスト

ですが、使う予定がなければすぐに冷凍庫に。必要なだけ取り出せるように分けて冷凍します。トレーから出してきっちりラップし、さらにフリージングバッグや密封容器に入れば、1カ月は鮮度が保たれます。

# 家族みんなに健康をもたらす 牛肉の栄養パワー

良質なたんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよく含む牛肉。代謝の働きを調節する生理活性物質が含まれていることも明らかになっており、健康ライフには欠かせない食材です。

監修／東京大学・お茶の水女子大学名誉教授  
藤巻正生 先生



## 脂 質

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。いずれもエネルギー源としてだけでなく、細胞膜やホルモンなどの原料として、体の機能を維持するために重要です。

## たんぱく質

生体を構成し、生命を維持するのに不可欠な栄養素。感染症に対する免疫力を高め、血管をしなやかにして脳血管疾患を予防します。牛肉のたんぱく質は、食品からしかとれない必須アミノ酸を豊富に、バランスよく含み、しかも植物性たんぱく質に比べて調理による損失もほとんどなく、体内での利用効率もよい優れものです。

## ビタミン・ミネラル

皮膚や粘膜の働きを健康に保つビタミンAや、エネルギー代謝に必要なB1、B2、貧血を防ぐ鉄分、血圧を下げる働きのあるカリウムなど、牛肉には体の代謝に必要な酵素の働きを助けるビタミン・ミネラルが含まれています。

## うつを防ぐ

セロトニンは脳内の興奮を鎮める神経伝達物質で、不足すると感情にブレーキがかかりにくくなり、うつ病の患者は脳内のセロトニンの濃度が低いとされています。牛肉の赤身には、脳内のセロトニンを増やす必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれています。

## 動脈硬化を予防

従来、食肉に含まれる飽和脂肪酸は、血清コレステロール値を上昇させ、動脈硬化を招くとされていました。しかし最近の研究で、飽和脂肪酸のうち牛肉に多く含まれるステアリン酸は、HDL(善玉)コレステロールを増やす働きのあることがわかっています。

## キレにくくなる

セロトニンと同様に、脳に作用して、至福感や幸福感をもたらし、同時に痛みもやわらげる注目の物質がアナンドマイドです。食肉から発見されました。動物の細胞膜に含まれるアラキドン酸という脂肪酸からつくられます。おいしく食べて至福感にひたる……牛肉に含まれる生理活性物質で、キレルなどとは無縁の、心の健康が保てるというわけです。

## 骨密度を高める

加齢による骨量低下を防ぐのに有効な食品を見つけ出すために、高齢女性を対象に実施した調査で、とくに食肉の摂取量の違いが最も骨密度に影響していることがわかりました。牛肉をはじめ動物性たんぱく質には、骨密度を高める働きがあります。



## ダイエット効果も

脂肪の燃焼になくてはならない物質がカルニチン。食品中最大の供給源が食肉で、中でも牛肉の赤身部分にとくに多く含まれています。食事でのった脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促し、エネルギーに変える働きがあることが認められており、ダイエット効果が期待できます。

## 認知症を防ぐ

牛肉に含まれるコレステロール(脂質)は、すべての細胞膜の構成成分であり、脳の健康にも不可欠のものです。お年寄りの死亡率とコレステロールの研究でも、コレステロール値が少し高い人のほうが死亡率も低く、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、肉類などを積極的に食べる必要があることがわかります。