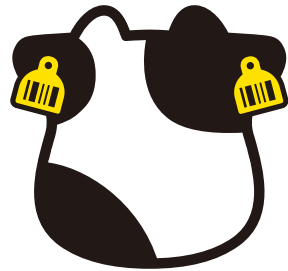


たっぷり  
ヘルシー

おいしさ  
ぎっしり

# 国産若牛の

## HOW TO COOKING



「国産若牛」  
は、このマークが  
目印です。



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  
<http://www.jmi.or.jp>

e-mail 相談・問い合わせ: [consumer@jmi.or.jp](mailto:consumer@jmi.or.jp)

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

後援: 独立行政法人・農畜産業振興機構

平成18年度 国産牛肉市場開拓緊急対策事業

700010-0610

# 「国産若牛」 を、ご存じですか？

わが国では、店頭で販売される牛肉には原産地を表示することがJAS法によって義務づけられています。「国産牛肉」と表示される牛肉は、肉専用種、乳用種、交雑種の3種類に分けられます。「国産若牛」は、肉専用種や交雑種に比べ若い乳用種(生後20か月齢前後)の牛肉、国産牛肉のおよそ4分の1を占めています。乳用種の一部の雌は牛乳を生産する目的で育てられますが、それ以外の雌牛や雄は生まれた直後から肉用牛として育てられます。肉質向上に適した飼料を与えられ、安全な飼養管理のもとで育てられ、出荷されます。お手ごろな価格で皆様のお手元に届きますから、食べ盛りのお子様がいらっしゃるご家庭では、たっぷりとお召し上がりいただけます。ぜひ、「国産若牛」を食卓の定番に!

「国産若牛」とは、  
国内の肉用牛農家が丹念に育てた  
若い乳用種の牛肉の愛称です。

## 牛トレーサビリティ制度 ~個体識別番号で検索できること~

### 出生から飼育・出荷まで

国内で飼養されるすべての牛に、10桁の個体識別番号が印字された耳標が装着されます。耳標を取り外すことは禁じられており、個体識別番号は1頭に対して一つ、生涯唯一の番号になります。



写真提供:  
独立行政法人家畜改良センター



生産・飼育管理者の届け出により、出生年月日、雌雄の性別、品種、飼育地などがデータベース化(記録)されます。

### 牛肉として流通されるまで

牛が食肉処理された後、枝肉、部分肉、精肉と加工・流通する過程において、販売業者により個体識別番号が表示され、取引情報が帳簿に記録、保存されます。



販売されている精肉には、必ず個体識別番号や、それに対応するロット番号が表示されています。この個体識別番号をインターネットホームページに入力すると、お買い求めになった牛肉の出生から食肉処理されるまでの生産履歴情報を調べることができます。

※お買い求めになった牛肉の個体識別番号を検索してみてください。  
[パソコン] [www.nlbc.go.jp/](http://www.nlbc.go.jp/) [携帯電話] [www.id.nlbc.go.jp/mobile/](http://www.id.nlbc.go.jp/mobile/)

牛トレーサビリティ制度で、安心して「国産若牛」を食卓に!



牛肉のコクと野菜の甘みを堪能

## ■ 牛丼 772kcal(1人分)

材料(4人分)

牛肉切り落とし	300g
玉ねぎ	大1個
しらたき	100g
だし	1カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
ごはん	丼4杯分(880g)



玉ねぎに火が通ってきたら、肉を加え、サッと煮る。

- 1 玉ねぎは縦半分に切り、横に5幅に切る。しらたきは5〜6長さに切り、下ゆでする。
- 2 鍋にAを煮立たせ、①を入れ2〜3分煮てから肉を加え、ひと煮立ちさせる。
- 3 丼にごはんを盛り、②をのせる。



### ● 応用 ●

好みで最後にとき卵を流し入れ、卵とじにしても。

## 牛肉のたんぱく質

三大栄養素の一つたんぱく質は、筋肉・皮膚・内臓・髪の毛などを構成する重要な成分で、酵素・ホルモン・免疫などあらゆる生命現象の営みに深くかかわっています。

### 必須アミノ酸のバランスがよい食肉

20種類あるアミノ酸のうち、体内で合成できないアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。食肉のたんぱく質は9種類の必須アミノ酸をバランスよく、しかも豊富に含んでいます。また、動物性たんぱく質は植物性たんぱく質に比べ、体内に吸収されやすいという特徴があります。

### 食肉成分の抗ストレス作用

食肉のたんぱく質には、精神状態に深くかかわるアミノ酸が豊富に含まれています。

ストレスに負けない精神状態を保つのに重要なアミノ酸としてトリプトファン、チロシンなどが挙げられます。トリプトファンから作られるセロトニンは、体温の調節や睡眠、情緒の安定に関係しているといわれます。また、チロシンから作られるドーパミンは、快感を得ることに関連する物質であることがわかっています。

これらの物質が不足すると、精神の健康にさまざまな影響が出てきます。例えば、最近子どもたちの間に増えているといわれるADHD(注意欠陥多動障害)は、ドーパミンの不足が原因ではないかと考えられています。また、食事中のトリプトファンが不足すると、うつ病の程度を示すうつ病指数が上がるということが知られています。

### たんぱく質は免疫システムの主役

食肉のたんぱく質には、免疫力を高める役割があることが知られています。

免疫の働きの中で中心的役割をするのがリンパ球です。食肉のたんぱく質を摂取すると、リンパ球のNK細胞の働きがよくなることがわかりました。NK細胞とはナチュラルキラー細胞のことで、がん細胞やウイルスに感染した細胞を排除するのに重要な働きを持っています。

## 煮物 one point

肉のうまみを逃がさないため、いためて煮る!

肉の表面をいためて表面のたんぱく質を凝固させ、肉汁の流出を防ぎます。



大切りのばら肉は、脂肪の部分からしっかり焼きつける。

アクをすくう

アクが寄り集まるように火を少し弱め、アクを丁寧にすくいます。おいしい煮汁まですくってしまわないように注意。



市販のアク取りシートはアクを取るだけでなく、落しぶたの役目もする