

マロンの  
お肉  
de  
郷土料理

vol.1



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](mailto:consumer@jmi.or.jp)  
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>  
平成18年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

制作 TBS VISION

114110-0612

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.1

ニッポン全国  
あちこち・とりぶらう



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、

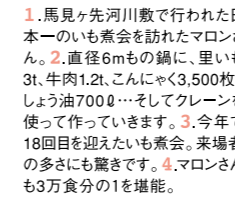
お肉の郷土料理レシピをご紹介します。

## CONTENTS コンテンツ

ページ	お肉	レシピ
3		北海道 / 豚丼
5		青森県 / ひつつみ汁
6		秋田県 / きりたんぼ鍋
7		岩手県 / 柳ぱっと
9		山形県 / いも煮
11		宮城県 / 牛タン定食
12		群馬県 / おきりこみ
13		栃木県 / かんぴょう八幡巻き
15		埼玉県 / 行田フライ
17		茨城県 / けんちんつけそば
18		神奈川県 / 牛鍋
19		東京都 / 牛ちゃんこ鍋
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。



山形 Tohoku  
河原でも煮会をしていた地元の方々とも煮づくりを楽しんだり、日本一のいも煮会にも参加したマロンさん。ひとつの鍋をみんなで食べるというのは、心にも体にも大切なあと実感したそうです。



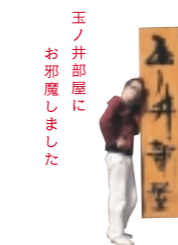
5. いも煮会をしていた方々に、調理のポイントを教わるマロンさん。アレンジレシピを考えるヒントに! 6. ついに完成したいも煮。40分もかけて煮込んでいたので、おいしさも格別です。

## 北海道 & 東北 & 関東

ひつつみ汁、柳ぱっと、おきりこみなど、味や具材もさまざまな汁ものや、きりたんぼに牛鍋、ちゃんこなど、あつたか郷土料理がラインナップ。中でも注目は、マロンさんが訪れた山形と東京。本場の味を感じて、食して、アレンジしたレシピには、マロンマジックが全開です。行田フライなどレアな料理もお見逃しなく!



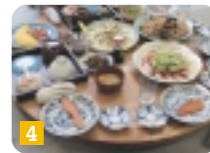
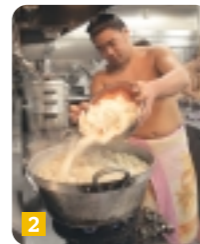
7. 自然のやすらぎと、おいしい食に恵まれた山形。



玉ノ井部屋に  
お邪魔しました

## 東京 Kanto

ちゃんこ鍋の真髄を求め、玉ノ井部屋へ。朝稽古&力士たちが作る朝ご飯を満喫した後、マロンさんがオリジナルちゃんこ鍋を作ることに。そのおいしさに部屋のみんなも感動していたようです。



開取のカラダは  
ちゃんこ鍋が  
作るのも!

1. 迫力満点の稽古にマロンさんも釘付け。2. 力士たちは豪快に手際よく朝ご飯を作っていきます。3. 大関栃東関と玉ノ井親方と一緒に。4. 栄養を考えた朝のメニューがずらり。量の多さにもびっくり! 5. 土俵には神聖な空気が漂っています。

肉質、焼き加減、たれ、  
三拍子揃った絶品丼

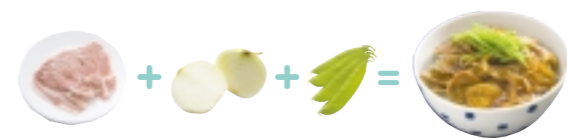


栄養価	
エネルギー	713kcal
たんぱく質	28.2g
脂質	25.2g
炭水化物	82.5g
ビタミンB1	0.84mg
コレステロール	69mg
食物繊維	1.2g
食塩	2.1g

北海道

# 豚丼

「開墾のはじめは豚とひとつ鍋」という言葉が残っているほど、  
十勝の人々にとって豚はなじみ深い食べ物。  
約75年ほど前、とある十勝の料理人が生み出した豚丼が、  
今では十勝・帯広のどの家庭でも作られているそうです。



## 材料(4人分)

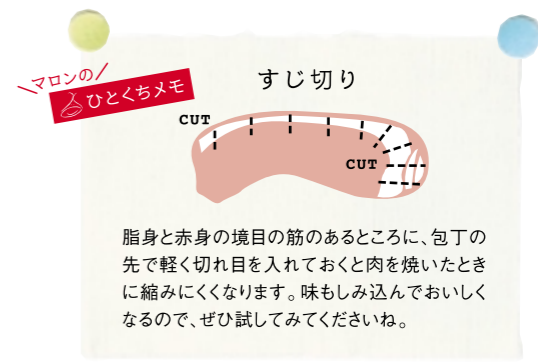
- 豚しょうが焼き肉用ロース肉(5mm厚さ)……12枚(約450g)
- 玉ねぎ……………1/2個
- しょう油……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1
- ご飯……………適量
- 絹さや……………適量
- 酢……………少々
- こしょう……………少々

## 作り方

1. 豚肉は包丁の先で筋切りをし、Aを合わせておきます。玉ねぎはたて5mm幅に切り、絹さやは塩ゆでし、千切りにしておきます。
2. フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れて強めの中火で熱し、豚肉を並べ、両面に焼き色がついたら取り出します。
3. 2のフライパンに残りのサラダ油を足し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めます。
4. 2にAを加え、とろみがつくまで煮詰めます。
5. 4に2の豚肉を戻し入れ、味をなじませるように全体からめ、好みで酢を加えてつやよく仕上げます。
6. 器にご飯を盛り、5をのせて絹さやを飾り、好みでこしょうをふります。



たれは、うなぎのたれの味をイメージして、  
とろみがつくまで煮詰めるのがコツ!



青森県

# ひつつみ汁

その昔、青森県の太平洋側は、麦などの雑穀料理が主でした。そのひとつが「ひつつみ汁」です。練った小麦粉をひきちぎって入れることから「ひつつみ」と呼ばれるように。



## ● 材料 (4人分)

- 豚ばら薄切り肉……250g
- ニンジン(小)……1/2本
- ごぼう……1/2本
- しいたけ……3個
- まいたけ……1パック(約200g)
- 長ねぎ……1本
- 和風だし汁……6カップ
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1
- しょう油……大さじ1/2
- 塩……少々
- サラダ油……大さじ1/2
- 万能ねぎの小口切り…適量
- 七味唐辛子……適量
- 生地
  - 長いも……10cm(約150g)
  - 片栗粉……100g
  - 小麦粉……80g
  - 溶き卵……1個分

## ● つくり方

1. 豚肉は4等分(6cm幅)長さに、ニンジンは乱切り、ごぼうは乱切りにして水にさらしてアクを抜きます。しいたけは石づきを取り4等分に、まいたけは石づきを取り、手でほぐします。長ねぎは斜め薄切りにします。
2. 長さ2cmに切った長いもを10分ほどゆでて水気を取り、ボウルに入れて麺棒などでねばりが出るまでつぶし、粗熱がとれたら冷蔵庫へ。
3. ボウルに片栗粉、小麦粉、塩ひとつまみを入れ、溶き卵を加えて手で全体に混ぜたら、冷めた2の長いもを加えてなじませ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよくこねます。ひとつにまとめ、ラップをして冷蔵庫に30分ほど入れておきます。
4. 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒めて塩をふり、ニンジン、ごぼうを加えて炒め合わせます。
5. 4にだし汁を加え、沸騰したらアクを取り除き、弱火にし5分ほど煮ます。酒、みりんを加えてきのこ類を入れます。
6. 3の生地を水でぬらした手で適量つまんでひっぱり、薄くのばしながら沸騰した5の中へ。
7. しょう油、塩で味を調え、長ねぎを加えてサッと煮ます。万能ねぎと七味唐辛子はお好みで。

ご飯をまるめて焼いた  
オリジナルきりたんぽ



栄養価	
エネルギー	462kcal
たんぱく質	27.4g
脂質	20.3g
炭水化物	39.7g
ビタミンA	89μg
コレステロール	123mg
食物繊維	5.3g
食塩	3.4g

長いもを使った生地の  
モチモチ感が絶妙



栄養価	
エネルギー	510kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	25.7g
炭水化物	50.0g
ビタミンB1	0.61mg
コレステロール	97mg
食物繊維	4.8g
食塩	2.2g

秋田県

# きりたんぽ鍋

山で捕ったキジやウサギと一緒に、みそ仕立ての鍋に入れるようになったのが「きりたんぽ鍋」の始まり。明治になり、しょう油が一般化すると、地鶏を入れた現在のしょう油味のきりたんぽ鍋が普及しました。



## ● 材料 (4人分)

- 鶏もも肉……2枚(約500g)
- ごぼう……1/2本
- まいたけ……1パック(約200g)
- 糸こんにゃく……1袋(約250g)
- 油揚げ……1枚
- 長ねぎ……1本
- せり……1束(約100g)
- 鶏ガラのだし汁※……6カップ
- しょう油……大さじ3
- みりん……大さじ1と1/2~2
- 酒……大さじ2~3
- 温かいご飯……300g
- 塩……少々

A

※湯に鶏ガラスープの素小さじ2を溶かしたもの

## ● つくり方

1. 鶏肉は8等分に切ります。ごぼうは、ささがきにし水にさらしてアクを抜き、まいたけは石づきを取り、手でほぐします。糸こんにゃくは熱湯でサッとゆで食べやすく切り、油揚げは油抜きをして、たて半分に1cm幅に切ります。長ねぎは斜め薄切りに、せりは8cm長さに切ります。
2. ボウルに温かいご飯を入れ、麺棒などで少しねばりが出るまで5分ほどつぶします。これを16等分にし、手に塩水をつけながらボール状にまるめ、平らにつぶします。
3. フッ素樹脂加工のフライパンを中火で熱し、2を並べて両面に焼き色がつくまで焼きます。
4. 鍋にAを入れて沸かし、鶏肉を加えて火が通ったらアクを取り除き、長ねぎ、せり以外の材料を加え、弱火で5分ほど煮込んで火を通します。
5. 4に3を加えて煮立ったら、長ねぎとせりを加えてサッと煮ます。

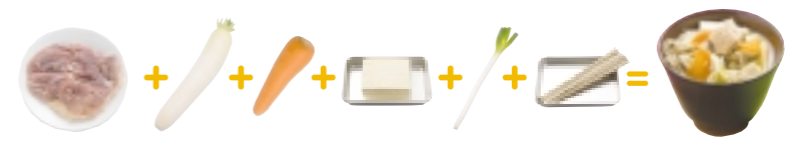


市販のそばで  
おいしく&簡単に!

栄養価	
エネルギー	486kcal
たんぱく質	33.9g
脂質	23.1g
炭水化物	32.3g
ビタミンA	163μg
コレステロール	124mg
食物繊維	4.5g
食塩	3.9g

# 岩手県 柳ばっと

きのこや野菜がたくさん入った汁に、  
柳の葉の形に切ったそばを加え、主食になるものが「柳ばっと」。  
冬の間の栄養源として、また体の温まる汁として、  
この土地の近在の農家で手軽に作られていました。



- 材料 (4人分)**
- 鶏もも肉 …… 2枚(約500g)
  - 大根 …… 5cm(約150g)
  - ニンジン (小) …… 1/2本
  - 木綿豆腐 …… 1丁
  - 長ねぎ …… 1本
  - そば (乾麺) …… 100g
  - 和風だし汁 …… 6カップ
  - 塩 …… 少々
  - ねぎみそ [ 長ねぎ(白い部分) …… 1本  
みそ …… 100g  
酒 …… 大さじ2  
砂糖 …… 大さじ1 ]

- つくり方**
- 鶏肉はひと口大に切ります。  
大根は3mm厚さのいちょう切りに、  
ニンジンは3mm厚さの半月切りにします。  
木綿豆腐はひと口大に、長ねぎは斜め薄切りにします。
  - ねぎみその長ねぎをみじん切りにし、  
ねぎみその材料を混ぜ合わせておきます。
  - 鍋にだし汁を沸かし、塩、鶏肉の順で加え、沸騰したら大根、  
ニンジンを入れ、柔らかくなるまで弱火で5分ほど煮ます。  
アクが出たら取り除きます。
  - そばを半分に折ってゆで上げ、  
水洗いをして水気をよく切っておきます。
  - 3にねぎみその半量を加え、豆腐、長ねぎ、  
4のそばを入れてひと煮立ちしたら器に盛りつけ、  
残ったねぎみそを添えてつけながらいただきます。

あつあつの「柳ばっと」を  
残ったねぎみそに  
つけながら食べるのがマロン流よ!



**マロンのひとくちメモ** 長ねぎのみじん切り

長ねぎのみじん切りにするときは、  
まず斜めに包丁を入れましょう。  
このとき、包丁は半分くらいで  
止めて、ねぎがバラバラになら  
ないように。細く切るほど、細  
いみじん切りができます。裏を  
返して同じように斜めに包丁  
を入れ、これを端からトントンと  
切れば、きれいなみじん切りの  
出来上がり。簡単でしょ?

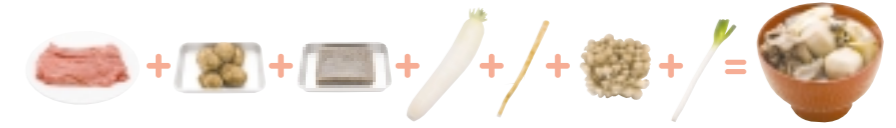
牛肉、こんにゃく、里いも…  
懐かしい味のハーモニー



栄養価	
エネルギー	324kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	15.4g
炭水化物	30.2g
鉄	2.3mg
コレステロール	49mg
食物繊維	8.3g
食塩	1.5g

山形県 **いも煮** 

山形では秋になると家族や友人達のグループが集まり、河原で石を積んでかまどを作って、里いも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを入れた鍋料理を楽しみます。「いも煮会」と呼ばれ、秋の風物詩のひとつです。



- 材料(4人分)
- 牛かた薄切り肉 …… 300g
  - 里いも …… 10個(約500g)
  - こんにゃく …… 1枚
  - 大根 …… 5cm(約150g)
  - ごぼう …… 1/2本
  - しめじ …… 1パック(約200g)
  - 長ねぎ …… 1本
  - 和風だし汁 …… 7カップ
  - 酒 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ1~2
  - しょう油 …… 大さじ2~3
  - 七味唐辛子 …… 適量

- つくり方
- 牛肉は3等分(6cm幅)の長さに切ります。里いもは皮をむき、塩もみをして水洗いします。こんにゃくも塩もみをして水洗いをし、フォークで全体に穴をあけスプーンで小さくちぎります。  
1. 大根は3mm厚さのいちょう切りに、ごぼうは2~3mm幅の斜め薄切りにして水にさらしアクを抜きます。しめじは石づきを取り、手でほぐし、長ねぎは斜め薄切りにします。
  - 鍋にだし汁、里いも、こんにゃくを入れて火にかけ、沸騰したら中火にし、里いもが柔らかくなるまで15分ほど煮ます。アクが出たら取り除きます。
  - 大根、ごぼう、しめじを加えて弱火で5分ほど煮込みます。
  - 強めの中火にして牛肉を加え、アクを取り除きAを加えて調味します。
  - 牛肉に火が通ったら、長ねぎを加えてサッと煮ます。器に盛りつけ、好みで七味唐辛子を添えます。

こんにゃくはフォークで穴をあけて、スプーンでちぎるのがポイント!



河原にはいも煮会を楽しんでいるグループがたくさんいて、びっくり! 山形では芋を食べてから、うどんを入れて煮たりもするそうです。空の下でいただく素敵なお料理はとってもおいしかったです。

宮城県

# 牛タン定食

仙台のある焼き鳥店の店主が、フランス人シェフからシチューに使う牛タンの味を教わり、日本人好みにアレンジ。その後、この店主が牛タン焼きの専門店を開業し「仙台牛タン」が浸透したそうです。



## ● 材料(4人分)

牛タン(7~8mm厚さのもの) ..... 20枚(約600g)  
 塩・こしょう ..... 少々  
 サラダ油 ..... 少々  
 にんにくのすりおろし ..... 1片分  
 りんご(皮付き)のすりおろし ..... 1/4個分  
 しょう油 ..... 120ml  
 水 ..... 1/2カップ  
 砂糖 ..... 大さじ4~5  
 酒 ..... 大さじ3  
 みりん ..... 大さじ2  
 レモンの絞り汁・万能ねぎ・白炒りごま・一味唐辛子 ..... 各適量  
 長いも ..... 15cm(約250g)  
 めんつゆ(ストレートタイプ) ..... 大さじ1~2  
 しょう油 ..... 小さじ1/3  
 塩 ..... 少々  
 刻みのり・麦ご飯 ..... 各適量  
 みそ汁・つけもの ..... 各適量

## ● つくり方

1. 牛タンにまんべんなく塩、こしょうをふり、冷蔵庫に入れて一晚(7~8時間)おきます。
2. 小鍋につけだれの材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、1~2分煮ます。厚手のペーパータオルをのせたザルでこし、絞って冷ましておきます。
3. 長いもをすり鉢ですりおろし、めんつゆ、しょう油を加えてなじませ、塩で味を調えます。
4. フライパンにサラダ油を薄くぬり、強めの中火で熱し、牛タンを並べます。フライ返しで押さえながら両面を焼いて火を通します。
5. 器に牛タンを盛りつけて2のたれ、刻みのりを散らした3(とろろ)と麦ご飯、みそ汁、つけものを添えます。たれには、好みでレモン汁、万能ねぎの小口切り、ごま、一味唐辛子を加えてください。

つけだれ

麦とろろ飯

一晚寝かせた牛タンを  
フライパンでこんがりと



## 栄養価

エネルギー	789kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	35.0g
炭水化物	78.5g
鉄	5.2mg
コレステロール	150mg
食物繊維	2.2g
食塩	6.4g

カリッと揚げた豚のうまみで  
おいしさも倍増



## 栄養価

エネルギー	321kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	10.6g
炭水化物	39.5g
ビタミンB1	0.44mg
コレステロール	39mg
食物繊維	5.1g
食塩	4.1g

群馬県

# おきりこみ

群馬県は全国でも有数の小麦の産地です。小麦を使った「おきりこみ」は戦前から作られ、めんを作り、それを切って鍋に入れて煮込んだことから、「おきりこみ」という名になったそうです。



## ● 材料(4人分)

豚ひき肉 ..... 200g  
 酒 ..... 小さじ1  
 A しょう油 ..... 小さじ1/2  
 大根 ..... 6cm(約180g)  
 ニンジン(小) ..... 1/2本  
 しいたけ ..... 6個  
 いんげん ..... 20本  
 長ねぎ ..... 1本  
 こんにゃく ..... 1枚  
 生うどん ..... 1~2玉  
 にぼしだし汁 ..... 6カップ  
 しょう油 ..... 大さじ1  
 みそ ..... 大さじ3  
 サラダ油 ..... 適量

## ● つくり方

1. 大根とニンジンは2~3mm厚さの短冊切りに、しいたけは石づきを取り5mm幅の薄切りにします。いんげんは4等分の長さ、長ねぎは3cm幅に切ります。こんにゃくは塩もみをして水洗いし、ひと口大に手でちぎります。生うどんは3等分に切っておきます。
2. ボウルに豚肉を入れAを加えてよくこね、8等分にして、手にサラダ油をつけながら丸めます。
3. フライパンに高さ1cmほどのサラダ油を入れ中温(約170℃)に熱し、2の豚肉を入れて、スプーンなどで油をかけながら表面がカリッとするまで揚げ、油を切っておきます。
4. 鍋にだし汁を入れて沸かし、野菜とこんにゃくを加え、火が通るまで弱火で7~8分煮ます。アクが出たら取り除きます。
5. 3を加え、しょう油、みそを加えてなじませたら、うどんを加えて柔らかくなるまで煮込みます。



彩り鮮やか&栄養たっぷり  
かんぴょうと牛肉の  
アンサンブル

栄養価	
エネルギー	289kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	14.9g
炭水化物	20.7g
鉄	1.6mg
コレステロール	48mg
食物繊維	5.4g
食塩	2.2g

栃木県

# かんぴょう八幡巻き



江戸時代よりかんぴょうが作られ、  
今やかんぴょうの生産高日本一を誇る栃木県。  
この地方では、八幡巻きをはじめ、太巻き、ごま酢あえ、きんぴら、みそ汁など、  
さまざまなかんぴょう料理が食されています。



## ● 材料(4人分)

- 牛かた薄切り肉…6枚(約300g)
- かんぴょう……………30g
- ごぼう……………1本
- ニンジン(約20cm長さのもの)…1/2本
- 和風だし汁……………3カップ
- 砂糖……………大さじ2
- しょう油……………大さじ3
- みりん……………大さじ1~2
- しょうがの薄切り…4~5枚
- 塩……………少々
- 絹さや……………適量
- 練りがらし……………適量

A

## ● つくり方

- かんぴょうはサッと水洗いし、  
塩を全体にふりかけてよくもみます。
1. 柔らかくなったら水洗いをして水につけ  
10分ほど戻して水気をよく絞ります。  
絹さやは、へたと筋を取り塩ゆでしておきます。
  2. ごぼうは20cm長さに切り、太い部分は4~6等分にし、  
細い部分は2等分にしてピーラーで面取りをし、  
酢水(分量外)につけてアクを抜き水気をよくふきます。  
ニンジンはたて6等分にして、同様に面取りします。
  3. ラップの上に3枚の牛肉をずらして重ね、  
手前に4本のごぼうを並べます。  
上に3本のニンジンの束と、2本のごぼうを順にのせ、  
ラップを持ち上げてごぼうとニンジンを牛肉で巻きます。  
これをもう1本作ります。
  4. 3に1のかんぴょうを最初は粗いらせん状に巻きつけ、  
重ねて包帯巻きにして、巻き終わりを楊枝で留めます。  
残りも同様にします。
  5. フライパンにAを入れて火にかけ、  
沸騰したら4を加えて弱火にし、オープン用の  
ペーパーで落とし蓋をして野菜が柔らかくなるまで  
30分ほど、途中で上下を裏返しなが煮ます。  
アクが出たら取り除きます。
  6. 5をそのまま冷やし、冷めたら8等分に切り、  
器に盛りつけて絹さやを飾り、好みで練りがらしを添えます。

※ピーラーとは皮むき器のことです。



おいしさのツボは、  
かんぴょうの戻し方と巻き方です。  
丁寧な作業が肝心!







ジューシーな豚肉と  
ソースの香り  
今までにないおいしさ

栄養価	
エネルギー	381kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	15.5g
炭水化物	46.1g
ビタミンB1	0.29mg
コレステロール	27mg
食物繊維	2.0g
食塩	1.0g

埼玉県 行田フライ 

行田市はかつて“日本一の足袋工場の町”として知られ、「行田フライ」はその工場働く女性たちのおやつとして出されたのが始まりだといわれています。また、フライパンで焼くことから“フライ”と名付けられたそうです。



● 材料(4人分)

- 豚ばら薄切り肉 ..... 150g
- 長ねぎ ..... 1本
- 小麦粉 ..... 2カップ
- A 和風だし汁 ..... 1と1/2カップ
- 塩 ..... 少々
- サラダ油 ..... 適量
- ウスターソース ..... 適量
- 中濃ソース ..... 適量
- 青のり ..... 適量
- 七味唐辛子 ..... 適量
- マヨネーズ ..... 適量

● つくり方

1. ボウルに小麦粉を入れて、だし汁を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜ合わせます。塩を加えたら、室温で20分ほど寝かせます。
2. フライパンにサラダ油を薄くぬり、中火でよく熱したら、1をレードル1杯分(約60ml)流し入れて薄く広げます。
3. 3cm幅に切った豚肉4分の1と小口切りにした長ねぎを均一に散らしたら、レードル1/2杯分(約30ml)の生地を全体にまわしかけます。
4. 片面が焼けたら裏返し、フライ返しで全体をギュッと押しながらカリッとするまで焼き、裏返します。残りの3枚も同様です。
5. ウスターソースに好みで中濃ソースを加え、4にぬったら器に盛りつけます。お好みで青のり、七味唐辛子をふり、マヨネーズをかけます。

生地は焼け始めたらフライ返しでギュッと押しながらカリッとさせて！



マロンの/ ひとくちメモ

だしのとり方

水と昆布を一晚寝かせて、こす時はペーパータオルを使うのがポイント!

[材料]

- だし昆布(10cm角のもの) ... 1枚
- 削り節 ..... 4パック(10g)
- 水 ..... 6~7カップ

[作り方]

1. だし昆布は、ぬれ布巾でかるくふき、切り込みを入れます。
2. 鍋に水と昆布を入れて一晚(7~8時間)おきます。
3. 2の鍋を火にかけて沸騰したら昆布を取り出し、削り節を加えてすぐに火を止め、洗うまでおきます。
4. 厚手のペーパータオルをのせたザルでこします。

※レードルは1杯の容量が決まっているお玉のような形をしたものです。

茨城県

# けんちんつけそば

“そば街道”と呼ばれる国道もあるほど、昔からそばの産地として有名な茨城県。また、この地方でそばといえば「けんちんそば」が主流だそうです。



## ● 材料 (4人分)

- 豚ばら薄切り肉 …… 300g
- ニンジン (小) …… 1/2本
- 大根 …… 5cm (約150g)
- 里いも …… 4個 (約200g)
- ごぼう …… 1/2本
- しいたけ …… 3個
- こんにゃく …… 1/2枚
- 木綿豆腐 …… 1/2丁
- 和風だし汁 …… 7カップ
- 酒 …… 大さじ2
- みそ …… 大さじ4~5
- しょう油 …… 大さじ1/2~1
- ごま油 …… 小さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1
- 生そば …… 4玉
- 万能ねぎ …… 適量
- 七味唐辛子 …… 適量

## ● つくり方

- 豚肉は4等分 (6cm幅) 長さに切り、ニンジンは5mm厚さの半月切りに、大根は5mm厚さのいちよう切り、里いもは1cm厚さの輪切りにします。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜きます。しいたけは石づきを取り5mm幅の薄切りに、こんにゃくは塩もみをして水洗いをし、ひと口大に手でちぎります。
- 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を加えて炒めます。色が変わったらニンジン、大根、里いもを加え、炒め合わせます。
- ごぼうを加えてしんなりしたら、しいたけ、こんにゃくを炒め合わせます。
- だし汁を加え、沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮ます。
- 途中でアクを取り除き、仕上げに酒、みそ、しょう油で味を調え、豆腐を手でちぎりながら加えてひと煮立ちさせ、ごま油をまわし入れます。
- そばをゆで上げ、水洗いをして盛りつけます。器に5のけんちんを盛りつけて小口切りにした万能ねぎを散らし、そばをつけていただきます。好みで七味唐辛子をふります。

豚肉と野菜を炒め合わせた  
甘みのある汁でツルッと



栄養価	
エネルギー	732kcal
たんぱく質	28.8g
脂質	36.1g
炭水化物	70.7g
ビタミンB1	0.65mg
コレステロール	53mg
食物繊維	9.4g
食塩	3.0g



ひと手間かけた割り下で  
肉のおいしさがアップ

栄養価	
エネルギー	398kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	20.7g
炭水化物	18.0g
鉄	4.8mg
コレステロール	262mg
食物繊維	3.1g
食塩	4.9g

神奈川県

# 牛鍋

横浜の異国情緒溢れる「牛鍋」。明治時代の初め、宗教上の戒律を打ち破る肉食は文明開化の象徴とされ、「牛鍋食はぬば開化不進奴(ひらけねえやつ)」とまでいわれるようになったそうです。



## ● 材料 (4人分)

- 牛もも塊肉 …… 300g
- 長ねぎ …… 1本
- 春菊 …… 1/2袋 (約100g)
- しいたけ …… 6個
- 焼き豆腐 …… 1丁
- 水 …… 1と1/2カップ
- しょう油 …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ2
- 削り節 …… 2パック (5g)
- 赤みそ …… 80g
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- タマゴ …… 4個

## ● つくり方

- 牛肉は繊維を断つように1cm幅に切り、ひと口大にします。長ねぎは斜め1cm幅に切り、春菊は4等分の長さにし、太めの茎はたて半分に切ります。しいたけは石づきを取り半分にし、焼き豆腐は8等分に切ります。Bを合わせておきます。
- 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、火を止めて10~15分おいて厚手のペーパータオルをのせたザルでこし絞ります。
- 鍋を熱して2を入れ、中央にBと長ねぎを適量のせます。まわりに牛肉と春菊、しいたけ、残りの長ねぎ、焼き豆腐を並べ、みそを溶かしながら煮て火を通し、溶き卵につけていただきます。

焼肉のたれを使った  
マイルドちゃんこに舌鼓



栄養価	
エネルギー	635kcal
たんぱく質	27.1g
脂質	41.2g
炭水化物	39.2g
鉄	4.0mg
コレステロール	81mg
食物繊維	8.4g
食塩	6.3g

東京都

# 牛ちゃんこ鍋



「ちゃんこ鍋」とは、「ちゃん」と呼ばれる親方と、「子」にあたる弟子と一緒に食べるからという説や、「ちゃんこ鍋」を作る兄弟子などを「おとっちゃん」とっていたなどの説があります。



## ● 材料(4人分)

- 牛リブロース薄切り肉 400g
- ごぼう 1本
- 白菜 1/4個
- キャベツ 1/4個
- しいたけ 4個
- えのき 1袋(約100g)
- 木綿豆腐 1丁
- もやし 1/2袋(約100g)
- ニラ 1束(約100g)
- 水 6カップ
- 焼肉のたれ(市販品) 3/4~1カップ
- にんにくのすりおろし 1~2片分
- しょう油 大さじ5~6
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ3~4

## ● つくり方

- 牛肉は半分(10cm幅)長さに切ります。ごぼうはさがぎにし、水にさらしてアクを抜きます。白菜とキャベツはザク切りにし、ニラは10cm長さに切ります。
- しいたけは石づきを取り、えのきは石づきを取り、手でほぐします。豆腐は8等分に、もやしはひげ根を取ります。
- 鍋に水を入れて沸かし、焼肉のたれとAを加え、沸騰したらごぼうを加えて中火で5分ほど煮ます。アクが出たら取り除きます。
- もやし、ニラ以外の材料を加えて火を通し、仕上げにもやしとニラを加え、サッと煮ていただきます。

ごぼうはピーラーでさがぎにして  
シヤキシヤキ感を出して!



マロンの/  
△ひとくちメモ



ロケin玉ノ井部屋

元関脇の初代・栃東関(現:玉ノ井親方)が興したのが“玉ノ井部屋”です。力士たちの真剣な朝稽古を堪能した後、マロン流ちゃんこ鍋を披露しました!力士のみなさんに喜んでいただいて、マロンも大満足でした!



# 栄養アドバイス

## 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もおこう



# 保存ポイント

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
水温室(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: 株式会社ベンチ