

適材 適食

それぞれの特長を生かして
ベストな味を楽しもう



Beef
Pork
Chicken



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

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : 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>

国産食肉等消費拡大総合対策事業



* ...大さじ ...小さじ

牛肉

この部位にぴったりの調理法はこれ！ 上手に使い分けておいしく食べよう

牛肉は部位によってそれぞれ特徴が違います。
肉質をよく知って調理法を選びましょう。

2 かたローズ

ステーキ
ロースト
すき焼き
しゃぶしゃぶ
煮込み料理

3 リブローズ

ステーキ
ロースト
すき焼き
しゃぶしゃぶ

4 サーロイン

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

5 ヒレ

ステーキ
バター焼き
ロースト
カツレツ

9 らんぶ

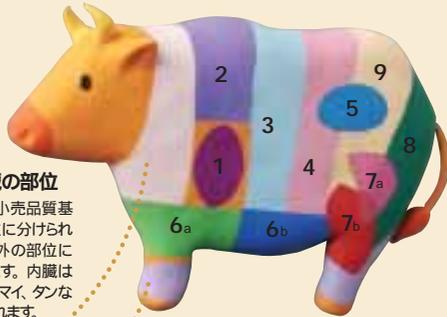
焼き肉
ステーキ
ロースト
すき焼き
たたき

1 かた

スープ
シチュー
カレー
煮込み料理

*牛肉と牛内臓の部位

農林水産省の食肉小売品質基準では牛肉は9部位に分けられていますが、それ以外の部位にネック、すねがあります。内臓はレバー、ハラミ、センマイ、タンなど14部位に分けられます。



ネック

煮込み料理
スープ
カレー
シチュー

すね

スープ
シチュー
煮込み料理

6a かたばら

シチュー
カレー
煮込み料理
ハンバーグ
ステーキ

6b ともばら

シチュー
煮込み料理
すき焼き
カルビ焼き
牛丼

7b しんたま

焼き肉
ステーキ
カツレツ
網焼き
ローストビーフ

one

ワンポイント・アドバイス

おいしい牛肉の見分け方

肉の色は鮮やかな赤色がよく、脂肪は白色または乳白色で適度の粘りがあり、赤身と脂身の境がはっきりしているのがよい肉です。店頭では熟成した食べごろの肉を販売しているので、おいしいうちに調理しましょう。

かた

脂肪が少ない赤身肉
煮込むほど濃厚なだしが出る



ややかたいが、じっくり煮込むとやわらかくなって、うまみ成分やコラーゲンが出る。シチューのような煮込み料理に向く。

特徴

よく動かす部分なので肉質はややかため。たんぱく質が多く脂肪分が少ない赤身肉。煮込み料理やスープの材料に。

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

濃厚な肉のうまみが、赤ワインビネガーでずっけりとした味わいに



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本の各みじん切り) / 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 1/4カップ) / 小麦粉 4 / ブイヨン 4カップ / C(トマトペースト / ブランデー各 3 / マスタード 2 / ウスターソース 1/2 / 生クリーム 4)

- 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。
- 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。
- 別鍋に2を移し、ブイヨンを注ぎ40分ほど煮込む。
- 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。



料理のヒント

●時間があるときスープストックをつくっておくと便利

牛かた肉はややかたいので、薄切りにしてすき焼き、しゃぶしゃぶ、焼き肉などに。かたまりはシチューやカレー、スープなどの煮込み料理はもちろん、人参、セロリなどのくず野菜とぐつぐつ煮込み、冷めてから冷凍保存しておくと、いざというとき重宝します。





*...大さじ ...小さじ

かたロース

筋が少しあるが
適度な脂肪で風味がよい

特徴

首に近い背中部分。よく運動している部位なので、筋はあるがうまみ成分が詰まっている。

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)

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

- 1 牛肉、玉ねぎ、茹でた小松菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を入れて肉を炒め、酒、砂糖、醤油を加える。ここに玉ねぎとだし汁を入れて煮込む。
- 3 小松菜を散らし、溶き卵を流し入れて半熟状態になったら火を止める。

リフロース

霜降りになりやすく
きめ細かくやわらかい

特徴

ちょうど背中の真ん中。赤身と脂身のバランスがよく、こくがある風味のよい最高の部位。

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1/2個 / 人参50g / 青ねぎ2本 / もやし100g / たれ(酢2 / 砂糖11/2 / 醤油21/2 / ごま油2 / 白煎りごま1 / おろしにんにく(しょうが各適量) / 塩茹でした枝豆3

- 1 玉ねぎの薄切りと人参の細切りを水にさらし、3~4cm長さに切った青ねぎともやしはから炒りする。
- 2 たれをよく混ぜて冷やしておく。
- 3 鍋に湯を沸騰させ、牛肉をサツとくぐらせて氷水に取り、水気を拭いて8cm長さに切る。レタスの上に1の野菜とともに盛り、枝豆を散らし、たれをかけていただく。



*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覧になれます。

*...大さじ ...小さじ

サーロイン

きめ細かくやわらかい肉質
風味抜群の最高部位

特徴

きめ細かく、やわらか。形、香り、風味、どれをとっても抜群の肉質。肉そのものおいしさを味わう料理に適している。



リフロースかららんに続く部位。ステーキに最適とされ、サーの称号を冠した最上級の肉。

牛肉のおいしさをじっくりと堪能する ビーフステーキ

肉のうまみを味わうには、
ミディアムの焼き加減が最適



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

- 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、ワイン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た肉にかける。



料理のヒント

●ステーキは厚切りがベスト
塩、こしょうは焼く直前に

2cm以上の厚切りにして焼くと、肉汁(ドリップ)が逃げません。また、肉を室温に戻しておくと、ドリップが少なくてすみます。焼く直前に塩、こしょうし、器に盛るとき表になる側から先に焼くと、盛り付けがきれいです。

付け合わせにぴったり





ヒレ

脂肪が少なくとてもやわらか
上品な風味の最上位

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筋がなく、淡白な味わい。

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、サラダ油各適量 / ごはん600g / にんにくみじん切り1 / 長ねぎみじん切り半分 / A(塩1 / 醤油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。
- 2 フライパンに油をなじませ、肉を転がしながら焼き付け、取り出す。
- 3 油を足し、にんにく、次にねぎを炒めてからごはんを加え炒める。
- 4 ごはんがパラツとしたらAで味付けし、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。

もも

高たんぱく低脂肪でヘルシーな部位

特徴

牛肉の中で最も脂質が少なく、たんぱく質が多い。うちももよりしんたまのほうがやわらかい。

(うちもも・しんたま)

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) / B(しょうが、にんにくのみじん切り各1かけ / 白ねぎの斜め輪切り半分) / たけのこの薄切り80g分 / C(かき油ソース、スープ各2 / 醤油1 / 砂糖半分 / 塩、こしょう各少々) / 揚げ油、片栗粉、ごま油

- 1 グリーンアスパラは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、Aをもみ込み、120度の揚げ油で味をなじませる。
- 3 油を熱し、Bを炒め、香りが出たらたけのこ、1、2を加え、Cで味付けする。水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油で仕上げる。



らんぷ

赤身のやわらかい肉で風味がよい

特徴

サーロインに続くお尻の部分。ほとんどの料理に向く。

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

牛らんぷ400g / りんご、みかん、ぶどう適量 / A(酢2 / サラダ油1 / 塩半分 / おろし大根100g / こしょう少々)

- 1 フルーツの皮をむいて切り、ボールに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、
- 3 好みの焼き加減に焼き上げる。
- 4 器に肉を盛り、1のフルーツソースをたっぷりかける。

ネック・すね

かたくて筋が多いがよいスープがとれる

特徴

ネックは筋が発達しかいたため、多くはひき肉に。すねは最も筋が多いが煮込むとやわらかくなる。

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

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 / クロップ / A(ブイヨン8カップ / 黒粒こしょう1 / ブークガル21束 / 塩半分)

- 1 牛肉は塩、こしょう、たこ糸で縛る。野菜は切り、小玉ねぎはヘタを十文字に切り込みクロップを刺す。
- 2 鍋に肉と煮汁Aを入れて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。

内臓

鉄分豊富でやわらかいレバーはくせを取って深い味わいに

特徴

主な内臓は9部位。たんぱく質、鉄分、ビタミンなど栄養豊富。

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

牛レバー80g x 4枚 / 牛乳1 / A(ケチャップ3 / 醤油、みりん各2 / 砂糖1) / 小麦粉、サラダ油適量

- 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。



豚肉

部位にあった調理法でおいしい料理を!
脂身に多く含まれているうまみ成分

たんぱく質やB₁はじめビタミン類が豊富。脂質にはオレイン酸など不飽和脂肪酸やコレステロール値を下げるステアリン酸も含まれています。



2 かたロース

カレー 煮豚
シチュー ソテー
しょうが焼き とんかつ
焼き豚 餃子

3 ロース

ステーキ ソテー
ロースト しょうが焼き
焼き豚 すき焼き
とんかつ

4 ヒレ

とんかつ
ソテー
串揚げ
ロースト

1 かた

シチュー
ポークビーンズ
カレー
炒め物
豚汁

7 そともも

ソテー
炒め物
煮込み料理

6 もも

ロースト
焼き豚
ソテー
酢豚
ステーキ
しゃぶしゃぶ
焼き肉

5 ばら

シチュー
カレー
角煮
炒め物
ベーコン
豚汁

* 豚肉と豚内臓の部位

農林水産省が定めた食肉小売品質基準によって、豚肉は7部位に統一して表示されます。内臓はハツ、レバー、マメ、ガツなど9部位に分類されます。

ワンポイント・アドバイス

新鮮な豚肉の選び方

鮮度のいい豚肉はかすかに灰色を感じさせるピンク色をしており、古くなるほど灰色が濃くなってきます。表面にみずみずしい光沢があり、肉も脂肪も弾力があってドリップ(肉汁)が出ていないものを選びましょう。

かたロース

適度な脂肪があり
こくのある濃厚な味

特徴



赤身の中に脂肪が網状に入っている貴重な部位。筋切りをするとやわらかく仕上がる。

お弁当にもおいしい、しっかりした味つけ 豚かたロース肉と たくあんの炒め物



材料(4人分)

豚かたロース(薄切り)250g / 醤油、酒各 1 / たくあん15cm / A(酒、醤油各 2 / 砂糖 1 / しょうが汁 2) / クレソン1束 / 白ごま、七味唐辛子、みょうがの細切り、木の芽

- 1 豚肉は2cm幅に切り、醤油と酒で下味をつける。たくあんも1~2mm幅の薄切りにして水にさらし、塩抜きする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、たくあんの順に炒め、合わせ調味料Aを入れ、クレソン、白ごま、七味唐辛子を加えて仕上げる。
- 3 器に盛り、木の芽などを飾る。

ロース

ピロードのようなきめ細かさ
脂身がおいしさの決め手

特徴



外縁にほどよく脂肪のついたヒレと並ぶ最上の部位。筋切りすると焼いたときに肉が縮まない。

卵と青ねぎで、彩りのよい一品 豚ロース肉のねぎ味噌焼き



材料(4人分)

豚ロース(厚さ1cm)4枚 / A(白味噌40g / 砂糖、酒各 1 / 薄口醤油 1 / 塩 1/4) / 万能ねぎ小口切り2本分 / おろししょうが少々 / 卵1個 / 薄紅しょうが

- 1 肉は筋切りし、サラダ油でこんがり焼き、ふたをして蒸し焼きにする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、万能ねぎとしょうが、溶き卵でかたさを調整する。
- 3 肉に2のねぎ味噌を乗せ、再び3~4分蒸し焼きにする。肉を切って器に盛り、薄紅しょうがを添える。



*...大さじ ...小さじ

ヒレ



1頭からとれるのは1kgだけ
きめ細かくやわらかい最上位

ロースの内側にある棒状の部位。脂肪がほとんどなく、上品で淡白な味。油を使った料理と相性抜群。

特徴

豚肉の中でもビタミンB₁が多くに多い。脂肪がほとんどなく低カロリー。長時間加熱するとパサつくので注意して。

生ハムとプラムが絶妙の、ごちそうメニュー

豚ヒレ肉と生ハムの プラムロール

さめてもおいしく仕上がりが華やかなので
パーティメニューや洋風おせちにぴったり



材料(4人分)

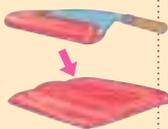
豚ヒレ(かたまり)300g / 生ハム薄切り4枚 / 種なしプラム10個 / 赤ワイン100cc / スープ1カップ / 砂糖 2 / ワインビネガー 2 / クレゾン 1/2 束 / ラディッシュ4個

- 豚肉は縦に薄く開き、軽く塩、こしょうする。肉を広げ、生ハムを肉の幅に置き、プラムを乗せて手前から巻き、たこ糸で軽くしばる。
- 少量のサラダ油を熱し、1の肉を転がしながら焼き色をつける。
- ここにワインとスープを注ぎ、中火にして汁気がなくなったら砂糖、ビネガーを加え、転がしながら汁気がなくなるまで煮る。
- 粗熱が取れたら糸をはずして輪切りにし、クレゾン、ラディッシュを添える。

料理のヒント

●豚ヒレ肉のかたまりを上手に開く

縦に包丁をあて、左斜めに開きます。肉の向きを変え、同じように斜めに開きます。



●こくのあるソースでさらにリッチに

生クリーム、チーズなどをプラスしたホワイトソースを器に入れて添えると、またひと味違った味に。



*...大さじ ...小さじ

ばら

赤身と脂身が三層になり
三枚肉とも呼ばれる

特徴

脂肪が多く濃厚な味わい。骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。



肉の味がしみ込んだ大根がうまい! 豚ばら肉と大根の 醤油煮



材料 豚ばら(薄切り)150g / 大根650g / しょうが薄切り10g / スープ2カップ / 砂糖 2 1/2 / 醤油 3 1/2

- 肉は一口大に、大根は乱切りにする。
- 中華鍋でしょうが、肉、大根の順に炒める。
- スープを加えて20~30分煮た後、砂糖、醤油を加え弱火で煮合わせる。器に盛る。

特徴

高たんぱく低脂肪でビタミンB₁が豊富。ヘルシーな部位。



もも

脂肪の少ない赤身肉
煮込みすぎるとパサつく

肉がふっくらやわらかく、さっぱりした味 豚もも肉とトマトのマリネ



材料 豚もも(厚さ5mm)200g / なす4本 / A(ごま油 1 1/2 / オリーブ油 2 / 豆板醤 1 1/2 / 長ねぎ3cm長さ1本) / ホールトマト 5 / B(醤油 1 1/2 / ナンプラー 1 1/2 / 砂糖 2) / C(酒、オリーブ油各 1 1/2 / 小麦粉 2 / 中華ブイヨン 2) / 揚げ油、サニーレタス、青じそ

- 鍋でAを炒め、香りが出たらホールトマト、マリネ液Bを加える。
- 肉となすは一口大に切り、肉に下味Cを手でよくもみ込む。
- 180度の油でなす、肉の順に揚げ、1に漬け込む。味がなじんだら野菜とともに盛る。

内臓

新鮮なものを入手し
血抜きなどくせを除いて調理

特徴

ハツ、ガツなど内臓は9種類。はり、つやのあるものを選んで。



栄養豊富で彩りもきれい 豚レバーとカシューナッツの 炒め物



材料 豚レバー300g / ビーマン(赤・緑)2~3個 / セロリ 1 1/2 本 / 白ねぎ1本 / カシューナッツ200g / A(塩 1 1/2 / 酒 1 / しょうが汁 1 / こしょう少々 / 片栗粉 1 1/2) / B(しょうが15g、んにく1片、赤唐辛子2本の薄切り) / C(スープ 4 / 砂糖 2 / 醤油 2 / 酒 1 / 酢 1 1/2 / こしょう / 片栗粉 1)

- レバーは30分ほど塩水で血抜きして一口大に切り、水気を切って下味Aに約10分漬ける。
- 140度の油でカシューナッツ170度でレバーを揚げる。
- 中華鍋でB、2、1.5cm角に切った野菜を炒め、Cを全体に絡める。



*❤️...大さじ 🍃...小さじ

鶏肉

部位によってさまざまな味と形
料理に合った部位を選べば名コック!

鶏肉はいたみやすく味が落ちやすいので、できるだけ早く調理し、使わないものは冷凍保存しましょう。残った肉は醤油や味噌、酒などの調味料に漬けておくと保存がききます。

2 むね

揚げ物
炒め物
照り焼き
焼き鳥
蒸し物

1 手羽

シチュー
カレー
煮物
水炊き
揚げ物
焼き鳥

手羽もと
手羽さき
手羽なか

5 かわ

唐揚げ
網焼き
炒め物
煮物
和え物

4 ささみ

サラダ
和え物
揚げ物

3 もも

照り焼き カレー
ロースト シチュー
フライ 煮込み
唐揚げ



* 鶏肉と鶏内臓の部位

農林水産省の食鶏小売規格では鶏肉を5部位で表示することになっています。

ワンポイント・アドバイス

おいしい鶏肉
の見分けかた

鶏肉は牛肉や豚肉と比べると淡白な味わい。かわ以外は低脂肪で、たんぱく質を豊富に含み、比較的低エネルギー。肉に光沢があり、身がしまっているものが良質です。かわの毛穴がプツプツと盛り上がっているのは新鮮な証拠。傷みやすいので、なるべく早く使い切ることが大切です。

手羽

脂肪やゼラチン質を多く含む
肉とかわのバランスがいい

(手羽さき・手羽もと)



煮込むとゼラチン質が溶け出すため、コラーゲンたっぷりのスープが取れる。おいしくて、お肌もすべすべに。

特徴

手羽さき(手羽なかも含める)はゼラチン質、脂肪が多く味は濃厚。手羽もとはウイングスティックと呼ばれ淡白な味。

とろみのある煮汁がうまさを引き立てる

鶏手羽さきの 中華風煮込み

濃厚な肉のうまみが、赤ワインビネガーですっきりとした味わいに



材料(4人分)

鶏手羽さき 12本 / 醤油 2 / 青梗菜 2束 / A(スープ1½カップ / 塩 ¼ / 酒 2) / 白ねぎ ½本 / しょうが 10g / B(スープ3カップ / かき油 2½ / 醤油 2 / 砂糖 1 / 酒 2) / 揚げ油、片栗粉、サラダ油、長ねぎ

- 1 鶏肉に醤油を振り、30分ほど置く。
- 2 中華鍋で青梗菜を炒め、Aを加えて煮立て、取り出して汁気を切る。
- 3 1の肉の水気を拭き、油で揚げる。
- 4 中華鍋で白ねぎ、しょうがのぶつ切りを炒め、煮汁Bを加えて煮立て、3の肉を入れてふたをし、弱火で20分ほど煮る。
- 5 肉と青梗菜を器に盛り、煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつけ、サラダ油を加えてサツと混ぜ合わせ、肉にかける。白髪ねぎを添える。



料理のヒント

- コクを出すには揚げてから煮るとよい

もちろん肉をそのまま煮てもいいのですが、190度ほどの油でカラッと揚げてから煮込むと、こっくりとした奥行きのある味が引き出されます。



- 手羽さきの先端も一緒に煮るといいだしが出る

手羽さきは、関節のところを2つに切り、付け根に近い身の大きいほうを使いますが、先端部は肉はないのですが、脂肪が多く、味は濃厚なのでいいだしが出ます。一緒に煮込んで、別の煮込み料理やスープにも活躍します。



むね

脂肪が少なくやわらか
あっさりとした味

特徴

たんぱく質が多く、脂肪が少ない白身の肉。肉質はやわらかく、味は淡白。どんな料理にも合う



カルパドス酒(りんごのブランデー)のいい香り 鶏むね肉のアップルソース



材料(4人分)

鶏むね小4枚/A(りんごジュース $\frac{1}{2}$ カップ/レモン汁少々/薄口醤油、顆粒コンソメ各1)/B(生クリーム、カルパドス酒またはブランデー各2)/マヨネーズ5/ピーマン(赤・緑)セロリ、白ねぎ、さやえんどう

- 1 鶏肉に塩、こしょう、サラダ油とバターを熱して八分通り焼く。
- 2 ここにAを加え、軽く煮て、仕上げにBでコクと風味をつける。
- 3 肉を取り出して保温し、煮汁は煮つめてから冷ます。
- 4 煮汁とマヨネーズを混ぜ合わせたソースを肉にかけていただく。

もも

ややかたいが、うまみが多い
骨付きと骨のない正肉がある

特徴

肉に赤みがあり、鉄分が多く、味が濃い。骨付きがレッグ、先の細いほうがドラムスティック。



骨付きだからジューシー。梅の酸味ですっきり味 鶏もも肉の唐揚げ梅風味



材料(4人分)

鶏骨付きもも400g/梅干し4個/醤油2/酒1/片栗粉、揚げ油、きゅうり、レモン

- 1 梅干しを荒くほくし、醤油と酒を混ぜ合わせた中に、鶏肉を30分ほど漬ける。
- 2 肉の汁気を拭いて片栗粉をまぶす。
- 3 揚げ油を170度に熱してじょじょに温度を上げていき、鶏肉を色よくカラッと揚げる。
- 4 器に肉を盛り、きゅうり、レモンを添える。



ささみ

やわらかく、淡白な味
高たんぱくで低カロリー

特徴

形が笹の葉に似ているためこの名が。鶏肉中、最も高たんぱく。



なめらかでとろりとした、やさしい口当たり 鶏ささみの葛打ち吸い物



材料

(4人分)

鶏ささみ2本/塩、酒、片栗粉少々/A(だし1カップ/塩少々/薄口醤油1/みりん1)/小梅薄切り2個分/きゅうり2本/なす1個/B(だし2 $\frac{1}{2}$ カップ/塩1/薄口醤油2)

- 1 肉の筋を引き、斜めそぎ切りにして塩、酒を振り、5分置く。
- 2 きゅうり、なすは4等分し、Aで茹でる。
- 3 肉に片栗粉をまぶし熱湯で茹でる。
- 4 Bの吸地に小梅を加えひと煮立ち。肉ときゅうり、なすを盛った椀に注ぐ。

かわ

脂肪が多く高カロリー
コラーゲンもたっぷり

特徴

かわの脂肪にはリノール酸やビタミンA・Eが含まれている。



もっちりした歯ごたえで、酒のつまみに最高! 鶏かわの味噌炒め



材料

(4人分)

鶏かわ200g/しょうが15g/白ねぎ、ごぼう各1本/赤唐辛子の輪切り2本分/ピーマン3個/A(赤味噌2/酒1/醤油1/砂糖1/2)

- 1 鶏かわはさつと茹でて2cm角に切る。
- 2 しょうがとねぎ、赤唐辛子を炒める。
- 3 香りが出たら、かわと斜め輪切りにしたごぼう、2cm角切りのピーマンを入れて炒め、煮汁Aを加え強火で炒め合わせる。

内臓

牛や豚の内臓に比べ、
くせがなく食べやすい。

特徴

きも(心臓) きも(肝臓) すなぎも(筋骨)の3部位があり、ビタミンやたんぱく質が豊富。



薄切りトマト&レモンでさっぱりといただく 鶏レバーとビーフンの 辛子酢醤油和え



材料

(4人分)

鶏レバー200g/ビーフン100g/ハム細切り3枚分/万能ねぎの斜め切り2本分/A(練り辛子1 $\frac{1}{2}$ /酢、醤油各5/砂糖1 $\frac{1}{2}$)

- 1 レバーは20分ほど水につけ血抜きし、塩を入れた熱湯で7~8分茹で、細く切る。
- 2 ビーフンは湯戻し、万能ねぎはから炒り。
- 3 ボールにすべての材料を入れ、辛子酢醤油Aで和える。
- 4 付け合わせとともに盛る。