

「スマイルクッキング」メニューの作り方をインターネットの動画で詳しく見るができます。

日本食肉消費総合センター

財団法人 日本食肉消費総合センター
<http://www.jmi.or.jp>
〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16
アジミックビル5F

- ご相談・お問い合わせ
e-mail: consumer@jmi.or.jp
- 資料請求
e-mail: info@jmi.or.jp
FAX: 03-3584-6865

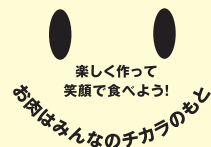
後援 農林水産省生産局
alic 独立行政法人 農畜産業振興機構
<http://www.lin.gr.jp>
平成20年度 食肉情報提供体制構築事業

ケータイサイトは
こちらから



160180-0902





お肉には栄養がいっぱい

食べ物には、いろいろな栄養がふくまれています。特に大切な栄養は、たんぱく質、炭水化物、脂肪、ビタミン、ミネラルで、これらのことを「5大栄養素」といいます。お肉には5つのうちたんぱく質、脂肪、ビタミン、

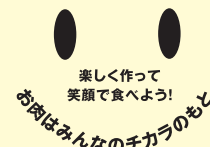
ミネラルが多くふくまれています。お肉を食べることは栄養をきちんと取ることになるのです。お肉を使った料理はいろいろありますから、毎日楽しみながら食べるようにしましょう。

カラダのもと たんぱく質

たんぱく質は、生きていくのに最も大切な栄養で、体重のおよそ5分の1をしめています。からだを作る筋肉や血液は、主にたんぱく質がもとになっています。また、からだを動かすエネルギーにもなります。お肉を食べて元気にすごしましょう。

元気のもと ビタミン・ミネラル

ビタミンは、人がすこやかに成長したり、健康をたもつためにはたらきをします。ミネラルもからだの調子を整えるはたらきをします。このふたつの栄養が足りないと、つかれやすくなったり、病気になりやすくなりますから、不足しないように注意しましょう。



お肉料理にチャレンジしてみよう!

キッチンでのやくそく 4

キッチンでのちゅうい 5

●牛肉でパワーアップ!

じゃがいもゴロゴロスピードカレー 6

ふわふわチーズハンバーグ 8

カラフルチンジャオロース 10

さしすせ肉じゃが 12

牛肉のスピードカルパッチョ 13

●ぶた肉でいつも元気に!

ミルフィーユとんかつ 14

ボンボン酢ぶた 16

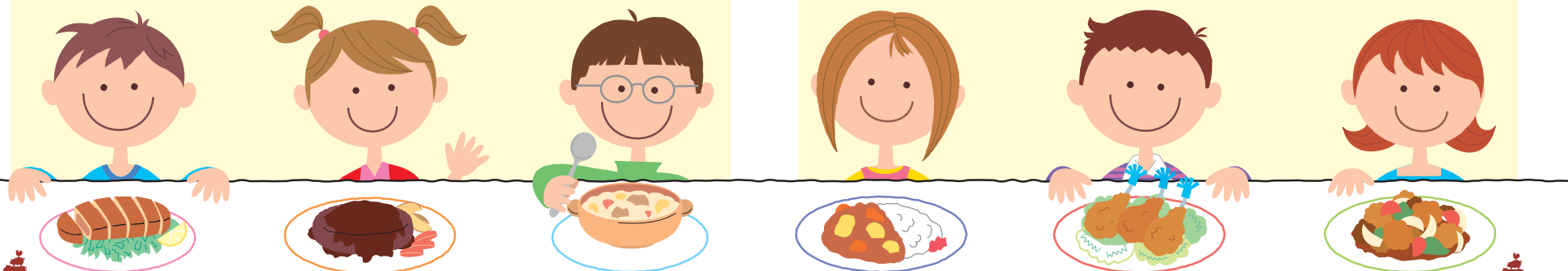
スティックギョーザ 17

●とり肉でカラダをつくる!

ぎゅうにゅう 牛乳たっぷりとりむね肉のクリーム煮 18

とり手羽中のビックリドーム 20

お肉のことをもっと知ろう! 22



じゅんぴ 手をあらう

きれいに見えても手にはバイキンがたくさん付いています。料理をする前は、必ず手をせっけんできれいにあらいましょう。つめがのびていたら、切ってください。

したく エプロンをする

料理の時や後かたづけの時は、服に食べ物が付いたり、水にぬれたりするので、エプロンをしましょう。エプロンは、よごれが目立たなくてもまめにあらってください。

火を使う やけどをしないために



熱いなべには注意を！
高いところからものを入れるとお湯がはねるよ。



大きななべから取り出す時は「あみじゃくし」を使うといいよ。



ふつとしたなべのふたを取る時は湯気に注意。
なべつかみもわずれずに！



なべのとっ手はとなりの火で熱くならないよう、コンロの反対側に向けよう。



料理 おとなといっしょに

料理をする時は、包丁を使ったり、コンロを使うので、十分に注意してください。ケガややけどをしないよう、料理は必ずおとなの人といっしょにしましょう。

そのほかに あると便利

かみの毛が食べ物に入らないよう、頭を三角きんやタオルなどで包みましょう。また、ペーパータオルやフキン、ラップがそばにあると、料理が手ぎわよく進みます。

包丁を使う 手を切らないために



切るものをおさえる手は必ず「ねこの手」にしてね。



包丁の刃先には、ぜったいにさわらないように気をつけて！



かたいものや小さなものを切る時は、指をのばして包丁の背をおさえるんだよ。



包丁をあらう時も、刃を向こうにして背から刃の方向にあらうようにしてね。

ふわふわ チーズハンバーグ



●材料をそろえよう (4人分)



- 牛ひき肉……………300g
- 塩……………小さじ1/2
- タマネギ……………1/2個(100g)
- バター……………大さじ1/2
- 生バン粉……………50g
- 木綿豆腐……………1/2丁(150g)
- サラダ油、スライスチーズ、ミニトマト
ブロッコリー(下茹でしたもの)

- A ニンニク……………1/2かけ分
- ナツメグ、コショウ……………各少々
- B ケチャップ、水……………各大さじ4
- ウスターソース、砂糖、バター……………各大さじ1

- にっこり笑顔の材料と道具
- ケチャップ、ソース……………適量
 - 丸い抜き型、お絵描きペンシル

●作ってみよう

1 タネの下じゅんぴ

①タマネギは皮をむいてみじん切りにしてボウルに入れる。②細かくしたバター(大さじ1/2)をのせてラップをかけて電子レンジ(600w)で3分加熱して冷ます。③④バン粉、豆腐をよく練って合わせる。⑤ニンニクは皮をむいてすりおろす。



最初は肉と塩のみでまぜ、うま味をふうじ込める肉タネに

2 ボウルに肉、塩を入れ、手のひらでおすようにして粘り気が出るまでよく練る。

空気抜きをしっかりとするのがコツ!



3 タマネギ、生バン粉と、豆腐を混ぜたもの、Aを加えて手早く練り4等分に。手を軽く水でぬらして両手でキャッチボールをしながら空気を抜く。



4 大きな円形を4つ、耳となる小さい円形を8つ作って表面をなめらかにし、中央を軽くおす。フライパンをあたためてサラダ油を入れる。

むし焼きでしっかりと中まで火を通そう



5 ハンバーグを中火で1分ほど焼き、うら返して水(大さじ1)を入れ、ふたをして弱火で中まで火を通す。中央に竹ぐしをさしてと明な肉汁が出ればOK。

にっこりくまさんを作るには



6 チーズを大きな丸ひとつと小さな丸ふたつに抜き型で抜く。これを4セット作る。



7 お皿にもり付けたハンバーグの上にチーズをのせる。ソースで目を、ケチャップで口を書いたらにっこりくまさんのできあがり!

ソース作り…5のフライパンはそのままにしてBを加え、ひと煮立ちさせてソースを作る。

●このメニューで使った牛肉の栄養は?(1人分)

- たんぱく質……………14.3(g)
- 脂質……………11.3(g)
- 鉄……………1.7(mg)
- ビタミンB12……………1.1(μg)
- エネルギー……………168kcal

目玉焼きも添えてビタミンDも補いましょう!

※この写真のハンバーグは2人分の分量で作っています。

カラフルチンジャオロース



●材料をそろえよう (4人分)



- | | | |
|--------------------------|---|---------------|
| ぎゅう
牛もも(焼肉用).....200g | B | 酒.....大さじ1 |
| A | } | オイスターソース、しょうゆ |
| ニンニク.....小さじ1弱 | |各大さじ1/2 |
| しょうゆ、片栗粉、ごま油.....各大さじ1 | | 砂糖.....小さじ1/2 |
| コショウ.....少々 | | |
| ジャガイモ.....1個(150g) | | サラダ油 |
| ピーマン.....2個(70g) | | にっこり笑顔の道具 |
| 赤ピーマン.....1個(35g) | | 動物の抜き型、星の抜き型 |

●作ってみよう

1 野菜と牛肉の下じゅんぴ

①ピーマンは種とヘタを取り、②右のように型抜きをする。ニンニクは皮をむいてすりおろす。③ジャガイモは皮をむき細切りにして水に10分さらして水けをきる。④肉はセンチにそって5~6mmはばに切る。⑤小さなボウルに材料Bを入れてまぜ合わせておく。



ピーマンと赤ピーマンを動物の型と星の型で抜く。目と口も型で抜いてみよう。



ごま油を入れるといためる時に肉がほぐれやすくなるんだ



2 1の肉をボウルに入れ、Aをていねいにもみ込んで10分おく。片栗粉のまくを付けることで余分な水分がにけずやわらかに。



3 フライパンをあたたためてサラダ油(大さじ1/2)を入れ、ジャガイモの色が変わったらピーマンを加えてさっといためる。



4 3を取り出し、フライパンはそのままにサラダ油(大さじ1/2)を足して肉をいためる。



5 肉の色が変わったら4で取り出したジャガイモとピーマンをもどし入れる。



6 よくまぜたBを回しかけてさっといためたらできあがり。

●このメニューで使った牛肉の栄養は?(1人分)

- たんぱく質.....9.5(g)
- 脂質.....8.8(g)
- 鉄.....0.5(mg)
- ビタミンB12.....0.6(μg)
- エネルギー.....123kcal

海藻サラダも添えて亜鉛も補いましょう!



さしすせ肉じゃが



●材料をそろえよう(4人分)

ぎゅう
牛切り落とし肉……200g
ジャガイモ……4個(450~500g)
タマネギ……1個(200g)
ニンジン……1/2本(100g)

A 酒……大さじ3
水……1と1/2カップ
砂糖……大さじ3
しょうゆ……大さじ2~3

サラダ油、絹さや(下茹でしたもの)

●作ってみよう

1 肉は食べやすい大きさに切る。ジャガイモは皮をむいて4~5等分に切り、水に10分さらして水けをきる。タマネギは皮をむいてセーイにそって8等分に切る。ニンジンは皮をむいて輪切りにし、目と口を型で抜く。



肉、野菜を油でいためるとコクが出ておいしくなるよ

にっこり
笑顔を作るには



輪切りにしたニンジンを使って、野菜の抜き型などで楽しい顔を作ってみよう!

2 サラダ油(大さじ1)を入れ、なべをあたためる。一度火をとめて肉をほぐし入れ、ふたたび火にかけていためる。



調味料は酒、砂糖、しょうゆの順で入れよう!

3 肉の色が変わったら1の野菜を加えて全体に油がからむまでいためる。



落としぶた

4 砂糖を加えて落としぶたをして中火で8分ほど煮、しょうゆを加える。ふたたび落としぶたをして10~12分ほど(煮汁が1/3ほど残るくらいまで)煮たらできあがり!お皿にもって絹さやを添える。



●このメニューで使った牛肉の栄養は?(1人分)

○たんぱく質……8.9(g)
○脂質……11.2(g)
○鉄……0.5(mg)
○ビタミンB12……0.8(μg)
○エネルギー……143kcal

わかめたっぷりのみそ汁などを添えて、カルシウムやミネラルも補いましょう!



牛肉のスピードカルパッチョ



●材料をそろえよう(4人分)

ぎゅう
牛肉(しゃぶしゃぶ用)……200g
(もも、リブロースなど)
ミニトマト……12個(100g)
タマネギ……1/4個(50g)

A マヨネーズ……大さじ2
レモン汁、砂糖……各小さじ1
コショウ……少々

サラダ菜、のり

●作ってみよう

1 トマトはよく洗い、タマネギは皮をむいてみじん切りにし、ガーゼ(またはペーパータオル)に包んで流水にさらし、水けをしっかりとる。



流水にさらすことからみが取れる!

2 なべに湯をわかしふっとうする(ポコポコ煮立つ)手前で肉をさっとくぐらせる。



ふっとうした湯だとハサバサになっちゃうよ

3 肉の色が変わったら氷水に入れてペーパータオルで水けをきって、食べやすい大きさに切る。お皿にサラダ菜をしいて、切った肉を盛り付ける。



4 小さめのポリぶくろにAを入れてよく混ぜたら、ハサミでポリぶくろのはしを切ってこう状に肉にしばり出し、のりで顔を作ったミニトマトをかざる。



にっこり
笑顔を作るには



のりの抜き型で作った目や口を、ミニトマトに少しの水ではり付ける。かわいい笑顔のミニトマトをカルパッチョにかざろう!

●このメニューで使った牛肉の栄養は?(1人分)

○たんぱく質……9.5(g)
○脂質……8.8(g)
○鉄……0.5(mg)
○ビタミンB12……0.6(μg)
○エネルギー……123kcal

アーモンドスライスなどのナッツを散らして、マンガンなどのミネラルも補いましょう!

ミルフィーユ とんかつ



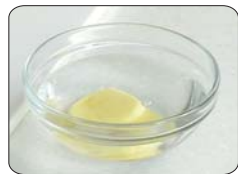
●材料をそろえよう (4人分)



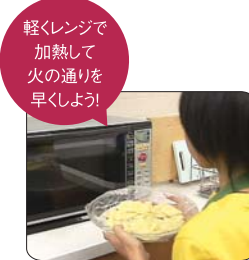
- | | |
|--------------------------|--|
| ぶた
豚ロース(薄切り肉).....24枚 | あ
揚げ油、キャベツのせん切り、レモン、
ミニトマト、とんかつソース(市販) |
| ジャガイモ.....1個(150g) | |
| スライスチーズ.....2枚 | |
| 小麦粉.....50g | |
| パン粉.....50g | |
| たまご
A 卵.....1個 | |
| サラダ油.....大さじ1 | |
| 塩.....小さじ1/3 | |
| コショウ.....少々 | |

- にっこり笑顔の材料と道具
- スライスチーズ.....1枚
 - ケチャップ.....適量
 - 丸い抜き型
 - お絵描きペンシルなど

●作ってみよう



1 ジャガイモは皮をむいて薄切りにして水に5分さらして水けをきる。



2 耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で3分ほど加熱して冷ます。チーズは4等分に切る。



3 Aの卵はボウルにときほぐしてサラダ油、塩、コショウをまぜて卵えきを作る。小麦粉、パン粉はガラス皿に入れておく。



4 肉3枚をずらして広げる。中央にジャガイモとチーズを重ねてのせ、肉を折り返して包む。これを8つ作る。



5 小麦粉、3の卵えき、パン粉の順に衣をつけて形を整える。フライパンの底にまわるくらいの油を入れる。



6 中火で170℃にあたためたら、衣に油をかけながら、きつね色になるまで焼きあげる!



7 スライスチーズを丸くり抜いて白目の部分を作る。



8 ソースで黒目を、ケチャップで口を書いてみよう。にっこりとんかつのできあがりだよ。

●このメニューで使った 豚肉の栄養は?(1人分)

- たんぱく質.....19.7(g)
- 脂質.....24.3(g)
- ナトリウム.....42(mg)
- ビタミンB1.....0.83(mg)
- エネルギー.....313kcal

きのこ類も一緒に掛けてビタミンDも補いましょう!



ボンボン酢ぶた

●材料をそろえよう (4人分)

- | | |
|---|---|
| <p>豚こま切れ肉……………200g</p> <p>A 酒……………大さじ1</p> <p>しょうゆ……………大さじ1/2</p> <p>片栗粉……………大さじ1</p> | <p>タマネギ……………1個(200g)</p> <p>生シイタケ……………4個</p> <p>ピーマン……………2個</p> <p>赤ピーマン……………1個</p> |
|---|---|

サラダ油

●作ってみよう

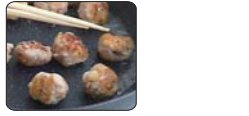
- 1 タマネギは皮をむいてたて半分に切ったらセーに直角に3~4等分に切り、一枚ずつはがして一口大に切る。シイタケは石づきを切り落としてたて4等分に切る。ピーマンは種とヘタを取り、好みのクッキー型で抜く。
- 2 肉はAの酒、しょうゆをもみ込んでから、片栗粉をまぶして2.5cmぐらいのボールに丸める。小さなボールにBを入れてまぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油(大さじ2)を入れてあたたため、肉の表面がカリッとなるまで焼きあげたら別皿に取り出す。
- 4 フライパンはそのままにしてタマネギの色が変わるまでいためたら、シイタケとピーマンを加えてさらにいため、よくまぜたBを回しかける。煮立ったら肉をもどし入れてひと煮立ちしたらできあがり!



野菜は大きさをそろえて切るのがコツ



肉をお酒につけるとくみがとれて、やわらかくなるんだよ



- B とりガラスープの素……………小さじ1
- 水……………2/3カップ
- 酢、砂糖、トマトケチャップ……………各大さじ2
- しょうゆ、片栗粉……………各大さじ1



クッキーの抜き型でピーマンをとり型とハート型に抜いてみよう!

●このメニューで使った豚肉の栄養は? (1人分)

- たんぱく質……………6.7(g)
- 脂質……………20.1(g)
- ナトリウム……………22(mg)
- ビタミンB1……………0.23(mg)
- エネルギー……………217kcal

豆腐などの大豆製品、食後のヨーグルトなどでカルシウムも補いましょう!



スティックギョーザ

●材料をそろえよう (4人分)

- | | |
|---|---|
| <p>豚ひき肉……………100g</p> <p>ハクサイ……………150g</p> <p>塩……………小さじ1/4</p> <p>ギョーザの皮……………24枚</p> | <p>A しょうゆ……………大さじ1/2</p> <p>とりガラスープの素……………小さじ1/2</p> <p>水……………大さじ1</p> <p>ネギ(白い部分)……………1/3本(20g)</p> <p>ショウガ……………1/2かけ分</p> |
|---|---|

- ごま油……………大さじ1/2
- B 小麦粉……………小さじ2
- 水……………2/3カップ
- サラダ油、ごま油、きゅうり、パセリ

●作ってみよう

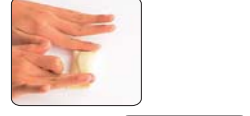
- 1 ハクサイはみじん切りにしてポリぶくろに入れ、塩をふり軽くもむ。水けが出たらハサミでポリぶくろのはしを切って水をしぼり出す。小さなボールにAをまぜてとくす。
- 2 ネギはみじん切り、ショウガは皮をむいてすりおろす。ボールで肉、Aをねばり気が出るまでよく練り、ハクサイ、ネギ、ショウガ、ごま油を加えてまぜる。
- 3 皮の上半分のみちに水をぬり、あん(大さじ1/2)をぼうのようにのせてクルクルとぼうのようにまき、まき終わりとはしをしをしっかりと閉じる。
- 4 フライパンをあたたためてサラダ油(大さじ1/2)を入れ、ギョーザのまき終わりを下にしてならべて中火で焼く。焼き色がついたらうら返してよくまぜたBを半量注ぎ、ふたをして少し焼かす。水けがなくなったらふたをとり、強火にしてごま油(少々)を回しかけてパリッと焼く。残りのギョーザを同様にして焼く。



塩でもんで水を出すとあとで水っぽくならないよ



肉と調味料だけでよく練るとジューシーなあんになるんだ



仕上げのごま油で皮がパリッ!



お弁当用のピックを使うだけで、カラフルで楽しいスティックギョーザのできあがり!

●このメニューで使った豚肉の栄養は? (1人分)

- たんぱく質……………4.7(g)
- 脂質……………3.8(g)
- ナトリウム……………15(mg)
- ビタミンB1……………0.16(mg)
- エネルギー……………55kcal

ニンジンやカボチャなどのサラダを添えて、ビタミンA(カロテン)も補いましょう!

牛乳たっぷり とりむね肉のクリーム煮



●材料をそろえよう (4人分)



- とりむね肉(皮を除いて)・・・300g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- コショウ・・・・・・・・少々
- バター・・・・・・・・大さじ3
- ベーコン・・・・・・・・2枚(40g)
- シメジ・・・・・・・・1パック(100g)
- ブロッコリー・・・・・・・・1/2個(100g)
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 牛乳・・・・・・・・2カップ
- みそ・・・・・・・・小さじ1

- ### にっこり笑顔の材料と道具
- 食パン・・・・・・・・数枚
 - 好みのジャムなど・・・・・・・・適量
 - お絵描きペンシルまたは竹ぐし
 - クッキー型

●作ってみよう



1 肉は一口大のそぎ切りにしてポリ袋に入れ、塩、コショウをもみ込んで10分おいたらペーパータオルで水けをきる。シメジは石づきを切り落とす。



2 ベーコンは5mmはばに切る。ブロッコリーは小房にわけ耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で1分40秒加熱する。



3 フライパンをあたたためてバター(大さじ3)をとかしてベーコンをいためる。いい香りがしてきたら肉を入れて両面を軽く焼いたら肉だけを別の皿に取り出す。



4 フライパンはそのままにしてシメジがしんなりするまでいためたら小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでいためる。



5 牛乳を注いで煮立ったら弱火にして5分ほど煮る。肉、ブロッコリーをもどし入れる。



6 2分ほど煮たら火を止め、みそをとかし入れる。ひと煮立ちさせたらできあがり!



7 食パンをクッキー型で抜いて、軽くトーストする。



8 好みのジャムやペーストでにっこり笑顔を書いてみよう。

●このメニューで使った 鶏肉の栄養は? (1人分)

- たんぱく質・・・・・・・・18.3(g)
- 脂質・・・・・・・・1.4(g)
- カルシウム・・・・・・・・4(mg)
- ビタミンA(レチノール当量)・・・38(μg)
- エネルギー・・・・・・・・91kcal

食後のココアやナッツなどで銅などのミネラルも補いましょう!

とり手羽中の ビックリドーム



●材料をそろえよう (4人分)



カレーチキン
とり手羽中(スベアリブ)・・・16本

A- カレー粉・・・・・・・・大さじ1/2
オリーブ油・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1弱
コショウ・・・・・・・・少々

パプリカ(赤・黄)・・・・・・・・各1個
グリーンアスパラガス・・・・・・・・1束(80g)

チーズドーム
ピザ用チーズ・・・・・・・・80g

にっこり笑顔の材料
にんじん・・・・・・・・ひと切れ
グリーンピース・・・・・・・・適量

●作ってみよう

1 とり肉とつけあわせ野菜の下じゅんぴをやってみよう。

①ボリぶくろに肉とAを入れる。②よくみ込んでから30分おく。③パプリカはたて半分に切って種とヘタをとり一口大のらん切りにする。④アスパラガスは根元がかたければピーラーでうすく皮をむき、5cmはばのななめ切りにする。⑤とり肉をボリぶくろから取り出す。



下味をつけて
30分おくことで
肉においしい味が
つくんだよ

2 耐熱製のトレイに肉、パプリカもせてオーブントースターで15～20分ほど焼く。



3 焼きあがる5分ほど前にアスパラガスも加えて焼く。肉と野菜に火が通ったことを確認したら、お皿にもり付ける。



4 クッキングシートをしいたフライパンにチーズを広げて火にかける。(チーズがとけて表面がほんのりきつね色になるまで)



5 チーズがきつね色になったらミトンをはめてクッキングシートごと取り出してさかさまにしたボールにかぶせる。



6 そのまま置いてチーズが冷めて固まったらクッキングシートからはがし、チキンや野菜をもり付けた皿の上にかぶせる。

にっこり
笑顔を
作るには



7 グリンピースの目と、口ばし用のひし形に切ったにんじんのせれば、かわいいヒヨコのできあがり!

●このメニューで使った 鶏肉の栄養は?(1人分)

- たんぱく質・・・・・・・・18.4(g)
- 脂質・・・・・・・・8.3(g)
- カルシウム・・・・・・・・13(mg)
- ビタミンA(レチノール当量)・・・48(μg)
- エネルギー・・・・・・・・156kcal

きのこのソテーも添えて
ビタミンDも補いましょう!

栄養豊富なお肉を、 家族みんなで食べましょう。

私たちの体を構成するたんぱく質(細胞)は、約20種類のアミノ酸が集まってできています。このうちの9種類のアミノ酸(必須アミノ酸)は、体内で作ることができないため、食べ物から補給しなければいけません。食肉には、この必須アミノ酸がバランス良く含

まれています。また、肝臓を保護してアルコールの害を抑えるといわれるメチオニンや、美肌効果が期待できるコラーゲンも豊富に含まれています。さらに、牛肉と豚肉には、コレステロール値を下げるオレイン酸やステアリン酸が多く含まれています。

されやすいヘム鉄として豊富に含まれています。また、体脂肪を燃やしてダイエットに効果があるといわれるL-カルニチンも多く含まれています。

ぎゅう

牛肉のこと

鉄分は、血液の成分であるヘモグロビンを作る時に必要な栄養です。不足すると貧血の原因にもなります。牛肉には、この鉄分が体内に吸収

かた

やや硬く脂肪分の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く、煮込み料理、スープ原料に。

かたロース

やや筋が多いが脂肪分が適度にある風味のよい部位。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉など薄切りにする料理に。

ネック

脂肪分が少なく赤身の多い硬めの肉質。ひき肉、こま切れとして利用されます。角切りなどで煮込み料理にも。

店頭に並ぶ牛肉は、熟成して食べて頃!!

かたばら

赤身と脂肪が層になり、きめ粗く硬め。こってりと煮込んだり、こま切れは肉じゃがなどに。

すね

筋が多く硬いが、長時間煮ることによってコラーゲンが溶出し、柔らかくなる。だしをとったり、煮込み料理に。圧力鍋で時間短縮も。

ともばら

赤身と脂肪が層になり、きめ粗いが霜降りになりやすい。濃厚な味わいでシチューやカルビ焼きに。

リップロース

きめが細かく、肉そのものを味わうロースビーフ、ステーキに。霜降りのものは、すき焼きに最適。

ヒレ

きめの細かい柔らかな部位。脂肪分が少ないのでビーフカツなど揚げ物や、脂肪の気になる方に。

サーロイン

きめが細かくて柔らかく、肉質は最高。ステーキに最適で、ロースビーフやしゃぶしゃぶにも。

ランプ

味に深みがあり柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフをはじめあらゆるメニューに利用できる部位。

そともも

きめがやや粗く、脂肪の少ない硬めの肉です。薄切り、こま切れにして炒めものに。

もも(うちもも)

牛肉の部位中最も脂肪が少ない。ステーキやローストビーフなど厚切り料理や焼き肉、煮込み料理に。

ぶた

豚肉のこと

豚肉には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1や、脂肪をエネルギーに変えるビタミンB2が

豊富に含まれています。特にビタミンB1は、ほかの食品にくらべ多く含まれていて、豚肉を150gほど食べると、一日の必要量を摂ることができます。

かた

きめが粗く、硬め。脂肪分が多少あるため、角切りにして煮込むとよい味がでる。シチューやポークビーンズに。

かたロース

きめはやや粗く硬めでコクのある濃厚な味。カレーや焼豚・しゃぶが焼きなどに、筋を切ってから調理を。

ロース

きめが細かく、適度な脂肪でヒレと並ぶ最上部位。外側の脂肪にうま味がある。トンカツ、豚しゃぶなどに、ロースハムの原料。

ヒレ

きめの細かい柔らかな部位。脂肪分が少なくビタミンB1が豊富。トンカツ、ソテーなど油を使う料理に。

そともも

牛肉の「ランプ」・「そともも」の部位にあたり、きめが粗いので薄切りにしたり、煮込み料理に利用したいもの。

もも

脂肪が少なく、きめ細かい。ヒレに次ぎビタミンB1が多い。ソテーや焼豚などに、ボンレスハムの原料。

硬い肉が少ないから、いろんな料理に使える!!

ばら

赤身と脂肪が層になり、骨付きのものはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味なので、カレーやトンポーロなど煮込み料理に。

とり

鶏肉のこと

鶏肉は、牛肉や豚肉に比べ、淡泊な味わいですが、それは脂肪が皮の部分に多く含まれるためです。脂肪が最も少ないのはささみで、次いで皮

なしのむね肉、皮なしのもも肉です。皮の部分には、新陳代謝を促進し肌の老化を防ぐコラーゲンや、眼や粘膜を保護する作用があるビタミンAが豊富に含まれています。

皮以外は低脂肪で、たんぱく質が豊富!!

むね肉(皮なし)

脂肪が少なく低エネルギー。から揚げ、カツ、焼き鳥、蒸し物、煮物などいろいろな料理に。

ささみ

脂肪は少なく、タンパク質を多く含む。淡泊な味わいなので、揚げ物など油をプラスする料理に。肉質が柔らかいので、酒蒸しや、さつゆでて和え物、サラダに。

かわ

脂肪量が多く、エネルギーはささみの約5倍。黄色い脂肪を除き、さつゆで冷水にとり、余分な脂やにおいを洗い流してから調理を。から揚げや網焼き・炒め物・煮物あえ物に。

手羽(手羽元・手羽先・手羽中)

手羽先はコラーゲン豊富。脂肪も多く濃厚な味なので、スープやカレーなど煮込み料理に。手羽元は炒め物や揚げ物に。骨付きのものは水炊きにするとうい。

もも肉

肉質は硬めですが、味にコクがあり、照焼き・ローストチキン・フライから揚げに。骨付きのものはカレー・シチュー煮込みにするとうい味が。