

<http://www.zenniku-seiren.or.jp/>

！安心で、おいしいお肉を食卓に！



全肉生連のマスコットキャラクター
ミートボーイ



全国食肉生活衛生同業組合連合会／都道府県食肉生活衛生同業組合

平成28年度 生活衛生関係営業対策事業

お肉のこと、どれくらい知ってる？

食卓にお肉があるだけで、今日はごちそう！ ちょっとうれしくなりませんか。
お肉は子どもの成長はもちろん、高齢者の健康づくりにも欠かせない栄養の宝庫。
いつまでも美しく元気でいたいと願う全ての世代に毎日食べていただきたい健康食です。
おいしいお肉をもっとおいしく安全に召し上がっていただくために、
これだけは知っておいていただきたいことを、この小冊子にまとめました。

選び方

新鮮でおいしい
牛肉・豚肉・鶏肉の
見分け方は？

詳しくは▶ P4~P5

そうなの！

選び方

お肉は**部位**によって
味も硬さも
使い方も違う！

詳しくは▶ P4~P5

教えて！

調理法

お肉料理は
部位の特徴に合わせた
メニューづくりを！

詳しくは▶ P9~P11

どうのこと？

栄養と健康

牛肉は
貧血予防にも
いいらしい！

詳しくは▶ P12~P14

うれしいわ！

保存法

お肉は**保存の**
仕方でも
おいしさが変わる！

詳しくは▶ P6~P7

あら！
たいへん！

保存期間

鶏肉は
牛肉や豚肉より早く
使ったほうがいい！

詳しくは▶ P8

それホント？

栄養と健康

疲れた時には
豚肉料理が
おすすめ！

詳しくは▶ P12~P14

なんで？

栄養と健康

鶏肉は**低カロリー**で
コラーゲンも
いっぱい！

詳しくは▶ P12~P14

ステキね！

あなたも
やってみてね！

お肉を安全においしく食べるための **チェックリスト** ▶ P15

おいしいお肉の見分け方と部位の特徴

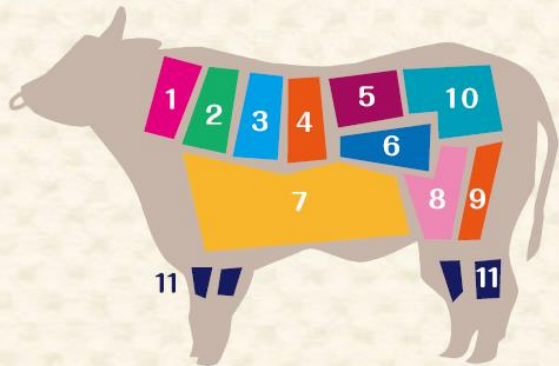


- お肉はお買い物の一番最後に!
- ドリップ(肉汁)が出ていないものを!

おいしい!

牛肉の選び方

- ツヤがあり、きめ細かくしっとりして弾力性のあるもの。
- 赤身の部分は美しい鮮紅色で濃淡にバラツキのないもの。
- 脂肪は白または乳白色で、赤身と脂身の境界をはっきりしているもの。



1 ネック

脂肪分が少なく、赤身の多い硬めの肉質。ひき肉、こま切れ肉に。煮込み料理にも。

2 かた

脂肪が少ない赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮込み料理やスープの原料にも。

3 かたロース

脂肪分が適度にある風味のよい部位。しゃぶしゃぶやすき焼きなど薄切りにする料理に。

4 リブロース

きめ細かく、肉そのものを味わうローストビーフやステーキに。霜降りものはすき焼きに。

5 サーロイン

きめ細かくてやわらかく、肉質は最高。ステーキに最適で、ローストやしゃぶしゃぶにも。

6 ヒレ

きめ細かくてやわらかい部位で、脂肪分が少ない。脂肪の気になる方のステーキに最適。

7 ばら

赤身と脂肪が層になり、きめは粗いが濃厚な風味と味わいがある。シチューやカルビ焼に。

8 もも

脂肪が少ない部位。ローストビーフ、焼き肉、煮込み料理や、薄切りにしてあらゆる料理に。

9 そともも

きめがやや粗く脂肪の少ない硬めの部位。薄切りやこま切れにして炒め物に適している。

10 らんぶ

味に深みがありやわらかい赤身肉。ステーキやあらゆるメニューに幅広く利用できる部位。

11 すね

筋が多く硬いが、長時間煮ることでコラーゲンが溶出しやわらかくなる。シチューに最適。

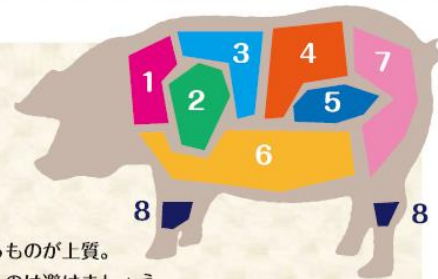
お料理に合わせた部位選びを!



おいしい!

豚肉の選び方

- かすかに灰色がかった淡いピンク色で、みずみずしい光沢のあるもの。
- 脂肪は白色で、きめ細かくツヤと粘りのあるものが上質。
- 赤みが濃すぎるもの、脂肪に締まりがないものは避けましょう。



1 ネック

「トントロ」と呼ばれている部位。脂肪分が多く、焼肉に適している。

2 かた

きめが粗く硬めだが、脂肪分もあるため煮込むとよい味がでる。

3 かたロース

きめはやや粗く硬めだが、コクのある濃厚な味。カレーや焼豚に。

4 ロース

きめが細かく適度な脂肪でヒレと並ぶ最上部位。ロースハムの原料。

5 ヒレ

きめの細かい柔らかな部位で、脂肪分が少なくビタミンB1が豊富。

6 ばら

赤身と脂肪が層になり、骨付きはスペアリブと呼ばれる。濃厚な味。

7 もも

脂肪が少なくきめが細かい。ビタミンB1が多くボンレスハムの原料。

8 すね

きめが粗いので薄切りにして炒め物、角切りにして煮込み用に。

おいしい!

鶏肉の選び方

- 肉の色はピンク系の肌色で、透明感とハリのあるもの。
- 皮の色は白すぎるより、やや黄色いものの方が新鮮。
- 指で押すと弾力があり、厚みのあるものがおいしい。



1 手羽

手羽先はゼラチン質と脂肪が多く、手羽元はコクのある味わいが特徴。唐揚げや煮込みに。

2 むね

肉に厚みがあり、脂肪が少なく味はあっさり。あらゆる料理に利用できる。

3 もも

赤身で鉄分や脂肪分を含み、味にコクがある。特に皮は脂肪が多い。

4 ささみ

上質でやわらかいむね肉の一部。たんぱく質豊富で脂肪が最も少ない。

5 皮

脂肪量が多いが、コラーゲンも豊富。余分な脂肪は除いてから調理を。

冷蔵



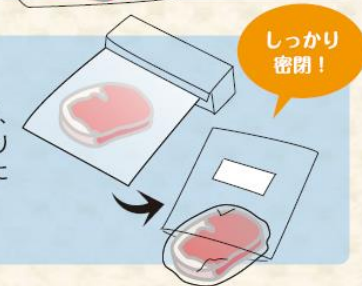
① ドリップ（肉汁）は拭き取る

ドリップと呼ばれるお肉の水気を拭き取らないと、臭みがついたり、味のなじみが悪くなります。冷蔵庫に入れる前に、クッキングペーパーなどで拭き取って保存しましょう。



② 空気にふれないようにする

お肉は空気に触れると酸化して風味が落ちたり、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。しっかり水気を拭き取った後は、ラップで包み、さらに保存袋などで密閉しましょう。

③ 庫内は5℃以下。
できればチルドルームがベスト!

5℃は食肉および食肉加工品の保存上限です。食品が凍る寸前の温度設定になっているチルドルームなら、鮮度が長持ち。お肉が熟成し、旨みが増すという利点もあります。



冷凍

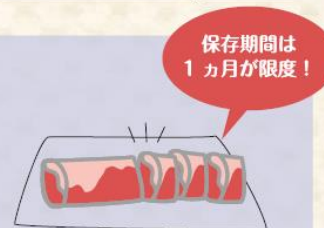
① 1回で使い切る分量に
小分けする

冷凍・解凍を繰り返すと、食中毒菌の増殖につながります。なにより風味も著しく落ちるので、使う分だけ解凍できるように小分けして冷凍しておきましょう。



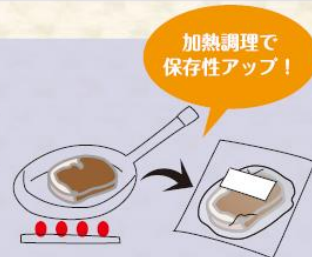
② ブロック肉は切り分けて冷凍

大きなかたまり肉は、深部まで冷凍するには時間がかかり、その間変質が進みやすいため、切り分けてから冷凍を。1ヵ月以内には使い切るようにしましょう。



③ 下ごしらえして冷凍を!

お肉は「下味をつける」「加熱する」など下ごしらえしてから冷凍すると、保存性が高まり、調理もしやすくなります。特に鮮度の落ちやすい薄切り肉やひき肉は加熱してから冷凍保存を!



お肉をおいしく安全に食べるには

ここがポイント！

- なるべく早く使い切る！
- 中までしっかり加熱調理！

知っておきたい！

お肉の冷蔵保存期間の目安

その日に
使い切る

1日

2日

3日

4日

5日

- 合びき肉
- 牛ひき肉
- 豚肉スライス
- 牛肉スライス
- 牛肉ブロック
- 豚ひき肉
- 鶏肉切り身
- 豚肉ブロック
- 鶏ひき肉
- 内蔵肉

※季節や室温によって異なります。
※基本的にかたまり(ブロック)、厚切り、角切り、薄切り、ひき肉の順に保存期間が短くなります。



保存期間の長さ 鶏→豚→牛の順に保存期間が長くなります。

調理の際には、こんなことに気をつけて！

水気はしっかり拭き取って

バックされている肉や解凍した肉には、表面に余分な水分(ドリップ)がついているもの。これもおいしさを損なう原因になるので、拭き取ってから調理しましょう。

塩・こしょうは調理の少し前に

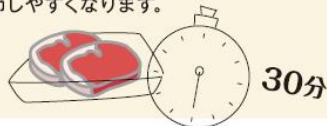
長時間、塩、こしょうをしたままだと肉汁が出てしまいます。ステーキなどお肉をおいしく食べるには、焼く少し前に塩・こしょうをするのがコツ！

冷凍した肉は半解凍で調理開始を

完全に解凍してしまうと、おいしい肉汁が流出してしまいます。冷蔵庫で半解凍(指で押してみてもまだ内部が少し凍っている状態)させた状態で調理を始めましょう。

お肉を焼く時は室温に戻してから

お肉を焼く場合は、調理の30分前に冷蔵庫から出して、室温に戻してから調理することで、焼き加減を調節しやすくなります。



牛肉料理



お肉をたっぷり 贅沢に食べたい日に すき焼き

■材料(4人分)

- ・牛かたロース肉(すき焼き用) 400g
- ・焼き豆腐 1丁
- ・生しいたけ 8枚
- ・ねぎ 2本
- ・春菊 200g
- ・しらたき 1玉
- ・丁子麩 8個
- (A)
 - しょうゆ 1/2カップ
 - みりん 1/2カップ
 - 砂糖 大さじ2
- ・牛脂 少量
- ・卵 4個

- 1 焼き豆腐はひと口大、ねぎは斜め切り、春菊は葉を摘む。生しいたけは石づきをとって飾り包丁を入れる。
- 2 しらたきはざっとゆで、食べやすい長さに切る。丁子麩は水で戻し、水気をきる。
- 3 (A)の調味料を合わせておく。

- 4 鍋を熱して牛脂を入れ、鍋全体に塗り付ける。牛肉とねぎを入れて少し焼き付け、③を加える。残りの材料も加えて煮ながら、とき卵をつけて食べる。
※牛肉は煮すぎないように、食べられるだけ入れる。
※煮詰まってきたら、水やだしなどで薄める。



お誕生会や パーティメニューにも

カラフル串焼き

■材料(4人分)

- ・牛肉(サーロインステーキ用) 400g
- ・にんにく 1片
- ・ねぎ 1本
- ・パプリカ(赤・黄) 各1/3個
- ・玉ねぎ 1個
- ・ミニトマト 4個
- ・グリーンアスパラガス 3~4本
- ・油 適量
- ・塩、こしょう、チリパウダー、カレー粉など 各適量

- 1 牛肉はひと口大に切り、すりおろしにんにくをすりこむ。
- 2 野菜はひと口大に切り、彩りを考えながら牛肉と串にさし、薄く油を塗る。

- 3 グリルや焼き網で②の両面を焼き、こしょうをふる。塩、チリパウダー、カレー粉などを添える。
※油を塗ることできれいな焼き色がつき、脂溶性のビタミン吸収も促進！



豚肉料理



柔らかくてさっぱり！
お年寄りにもおすすめ

豚しゃぶしゃぶ

■材料(4人分)

- ・豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) 400g
- ・野菜 1束
- ・えのきたけ 1袋
- ・ねぎ 1本
- ・にんじん 1本
- ・昆布 5cm4枚
- ・ボン酢 適量
- ・一味・七味唐辛子 適量

ボン酢しょうゆや一味・七味唐辛子を好みでつけていただく。

※少量のごま油をボン酢にたらしてもまるやかでおいしい。湯がくことで脂肪が溶け、カロリーダウンになる。

- 1 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に昆布と水適宜を入れ、弱火にかける。15分程かけて旨みを出す。
- 3 2に野菜を適量入れ、肉も加えて煮ながら、

使用部位

ロース

おすすめ調理法

ステーキ
焼豚
とんかつ
しょうが焼き



豚肉ならではのコクを
すっきり味合わせる

煮豚

■材料(4人分)

- ・豚ばら肉(かたまり) 500g
- ・しょうが(薄切り)3枚
- ・ねぎ 10cm
- ・砂糖 35g
- ・油 大さじ1 $\frac{2}{3}$
- ・にんじん 150g
- ・大根 200g
- ・しょうゆ 大さじ2 $\frac{1}{3}$

- (A) 水 1ℓ
酒 $\frac{1}{4}$ カップ

- 1 豚肉は3cmの厚さに切り、しょうが、ねぎ、(A)と鍋に入れて煮立て、20分ゆでる。
- 2 1の肉をとり出し、ゆで汁はこす。
- 3 鍋に砂糖と油を入れて熱し、かき混ぜないようにして焦がす。茶色いカラメル状になったら2
- 4 のゆで汁1カップを加えてときのぼす。
- 5 4にんじんと大根は一口大の乱切りにする。
- 6 3に2の肉と4、残りのゆで汁、しょうゆを加え、20~30分、煮汁にトロミがつくまで煮る。

※ゆでてから煮ることで、余分な脂が抜け、すっきりとした味わいになります。

使用部位

ばら

おすすめ調理法

豚汁
焼豚
カレー
炒め物

- 1 豚肉は3cmの厚さに切り、しょうが、ねぎ、(A)と鍋に入れて煮立て、20分ゆでる。
- 2 1の肉をとり出し、ゆで汁はこす。
- 3 鍋に砂糖と油を入れて熱し、かき混ぜないようにして焦がす。茶色いカラメル状になったら2

鶏肉料理



みんなが大好きな定番料理！
鶏の唐揚げ

■材料(4人分)

- ・鶏もも肉 400g
- ・片栗粉 大さじ4
- ・小麦粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量

- (A) 下味用
- しょうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - しょうが(おろし) 1片分

- 1 下味用の(A)の調味料を合わせておく。
- 2 ひと口大に切った鶏肉に1を手でもみ込むように全体をからめ、15~20分置く。
- 3 片栗粉と小麦粉を合わせ、2の鶏肉にまんべんなく薄くはたきつける。
- 4 揚げ油を170~180℃に熱し、3の鶏肉を入れて軽く色がつく程度に揚げ、いったん取り出す。
- 5 再び180℃の油で1分程揚げ、こんがり色をつける。

※カリッとジューシーに揚げるには、余分な粉をしっかり落とし、二度揚げするのがおすすめです！



コラーゲンたっぷりの
濃厚なスープが旨い！

水炊き博多風

■材料(4人分)

- ・鶏手羽 8本
- ・豆腐 1丁
- ・しめじ 1パック
- ・白菜 8枚
- ・春菊 1束
- ・長ねぎ 1~2本
- ・くずきり 適量
- ・鳥がらスープ(粉末) 大さじ2
- ・料理酒 $\frac{1}{2}$ カップ
- ・水 8カップ

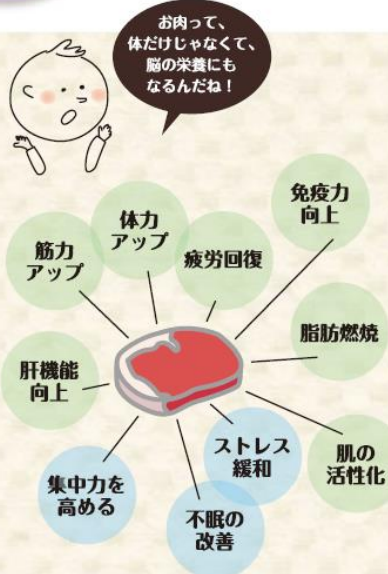
- 1 鶏手羽はよく洗い、豆腐、野菜などの具材を食べやすい大きさに切っておく。
- 2 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、煮立ったら鶏手羽を加える。
- 3 2が再び煮立ったらアクをとり、酒と塩少々を加え、スープが白濁するまでじっくり煮込む。
- 4 豆腐、野菜、くずきりなどの具材を加えて煮る。

※手羽は時間をかけてじっくり煮込むこと。アクをていねいに取り除くことで、一段とおいしいスープに！
※もみおろし、万能ネギなどをそえたボン酢でさっぱりと！

お肉は栄養の宝庫！その健康効果も注目されています。

ここがポイント！

- お肉は健康寿命をのばす！
- 野菜もしっかり、バランス良く！



お肉って、体だけではなくて、脳の栄養にもなるんだね！

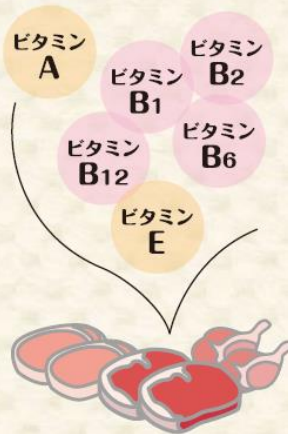
たんぱく質

健康づくりに欠かせない良質なたんぱく質の宝庫

たんぱく質は筋肉や内臓など私たちの体をつくるなくてはならない栄養素。不足すると免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。

なかでも“良質”と呼ばれるには、体中で合成することのできない9種類のアミノ酸(必ず食品から摂取しなければならない必須アミノ酸)をバランス良く含んでいなければなりません。

お肉はこの良質なたんぱく質を豊富に含み、しかも消化吸収に優れているので、必須アミノ酸を効果的に体内に取り込むことができる食品です。



ビタミン

若さと美しさをサポートするビタミンB群が豊富

ビタミンといえば、野菜や果物と思われがちですが、お肉も重要なビタミン供給源です。特に豚肉に多く含まれているビタミンB₁は、不足すると疲れやすくなったり、気分がふさぎ、肌荒れや便秘などの原因になります。

お肉は炭水化物などの糖類のエネルギー代謝に必要なビタミンB類が豊富で、肌や粘膜の働きを健康に保つビタミンA、抗酸化作用があるビタミンEなども摂取できるので、ダイエットや美容、アンチエイジングの強い味方になります。

脂質

活力と気力を高める大切なエネルギー源

体脂肪やコレステロールが気になるからと、脂分を控えすぎると健康を損なうばかりか、脳の機能が低下したり、美容にも決していいとはいえません。

脂質は体のエネルギー源のひとつであり、細胞の膜をつくる成分となったり、脳や心の健康維持に大切な神経伝達にも重要な役割を果たしています。

お肉に含まれる脂肪は、女性ホルモンの分泌や体調の維持・調整にも深く関わっており、血圧や血糖値を下げたり、免疫機能や脳機能を高める働きがあるオレイン酸やリノール酸なども豊富に含まれています。



ミネラル

微量でもスグレものお肉の鉄分、カリウム、亜鉛

必要量はわずかでも、健康維持には欠かせないミネラル。特に、牛肉に多く含まれる鉄分は、ヘム鉄と呼ばれ、ほうれん草などの野菜に含まれる鉄分に比べ、吸収性が2倍~10倍と高く、若い女性に多い鉄欠乏性貧血の予防に役立ちます。

また、お肉のミネラルは、微量ながらカルシウム、マグネシウム、カリウム、リンなどがバランスよく含まれており、血圧を下げる働きのあるカリウムや、最近増えている味覚障害の原因といわれる亜鉛不足の解消にも一役買うことができます。



高齢者こそもっとお肉を！

最近の厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「低栄養」状態だと指摘されています。中でも深刻なのが肉などの動物性たんぱく質の不足。高齢になって栄養が不足すると、筋力や免疫力が低下し、血管や骨がもろくなるなど、老化を早める原因になります。高齢になるほどお肉などの動物性食品をしっかり食べて、健康寿命をのばしましょう。

牛肉



たんぱく質と鉄分の王様!

良質なたんぱく質と鉄分がいっぱい。必須アミノ酸も豊富に含まれています。特に赤身の肉には、吸収されやすいヘム鉄やビタミンB12が豊富。亜鉛も多く含まれているので、貧血や風邪の予防、味覚障害の改善、成長促進が期待できます。

スタミナアップ

体力増進



豚肉



ビタミンBを摂るならこれ!

ビタミンB1、ビタミンB2の多さはダントツ! 疲労回復、ストレスの緩和、風邪予防に効果があります。さらにコレステロールを下げるオレイン酸やステアリン酸が多く、体の皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富に含まれています。

ストレス緩和

疲労回復



鶏肉



ビタミンAとコラーゲンの宝庫!

低脂肪高タンパクで、消化・吸収にも優れ、病中病後やアスリートの栄養補給に最適です。コラーゲンやビタミンAも豊富なので、美肌づくりにも。抗酸化作用や疲労回復効果があると話題になっているカルノシン・アンセリンもバランス良く含まれています。

美容効果

ダイエット効果



お肉を安全においしく食べるための

✓チェックリスト

- お肉を買う時は**消費期限**などの表示をチェックする。
- お肉は買い物の一番最後に。スーパーでも最後にカゴに入れる。
- 寄り道せず**まっすぐ帰って、すぐに**冷蔵庫**に入れる。
- ドリップ(肉汁)が出ていたら、**もれないように包み直すか、拭き取る。**
- 冷蔵庫内の食品は**7割程度**まで。
お肉は**5℃以下**(できればチルドルーム)で保存する。
- 冷凍したお肉は、冷蔵庫内で**2~3時間**かけて解凍し、**半解凍状態**で調理する。
- 加熱は**しっかりお肉の中まで火が通る**ようにする。
- 調理中は、お肉を触る前と触った後は**必ず手を洗う。**
- お肉を切ったまな板や包丁は、使った後、**洗って熱湯**をかける。
- 残った惣菜などは小分けにして**十分冷ましてから冷蔵庫**に入れる。

あなたも
チェックして
みてね

食中毒防止の3原則

1 つけない
手を洗いましょう。生の肉や魚介類は他の食品に触れないように分けて密封保管を。



洗う
分ける

2 増やさない
肉や魚などの生鮮食品は、できるだけ早く冷蔵庫へ入れ、食品に適した温度管理を。



冷温保存

3 やっつける
肉料理は加熱をしっかりと。中心部を75℃以上で1分以上加熱して中まで火を通す。



加熱処理