

全国食肉学校

場 所: 群馬県 公益社団法人全国食肉学校

日 時: 2012年11月5日(月)



講 師: 青木好宏
 全国食肉学校講師
 講座: 食肉処理技法、調理理論、接客対応マナーなど
 実技: 総合養成科全般、牛豚食肉処理、惣菜調理実習、ミートデリカ



講義の内容&レシピの特徴

- ☆食肉専門小売店のお父さん・お母さんでもできる。時間をかけずに作る簡単惣菜。
- ☆低需要部位を積極的に使おう!
- ☆ちょっとした工夫で付加価値のある惣菜ができる。
- ☆特別な機械器具も不要。

牛肉のしぐれ煮

牛肉の、もも部位(そともも)を使用。スライサーにて2mmにスライス。香辛料として、生姜、粒山椒を使用(生姜風味・山椒風味)。添加物は一切使用しません。端材の処理に最適です。



材料	
・牛肉スライス	1kg
・水	適量(2ℓ)
・塩	5g
・醤油	200cc
・砂糖	120g
・みりん	100cc
・水飴	100g
・生姜	20g

- 製造方法**
- ① 牛肉は脂肪を取り除き、沸騰したお湯に入れてボイルする。(アクと脂肪の除去)
 - ② ボイルした牛肉をぬるま湯でよく洗う。
 - ③ 鍋に②と水、塩、砂糖、醤油、みりんを入れて煮込む。
 - ④ 煮汁が煮つまり、牛肉が煮崩れるようになったら水飴と生姜を加え、よくかき混ぜながら水分を蒸発させて仕上げる。

- ポイント&応用**
- ★牛肉の脂肪は、よく取り除く(仕上げに影響、脂が白く残るので注意)。
 - ★煮込みの途中で表面に浮いたアクと脂は丁寧に取り除く。
 - ★牛肉の代わりに豚肉や鶏肉を使用してもよい。



牛肉の切落しハンバーグ

切落しを使ったハンバーグ(挽肉を使わない)。ここがポイント。
 切落しに付加価値をつけ、簡単な惣菜として、ショウケースに陳列し、「目新しさ」を訴求します。



材料	
・牛もも肉(切落し)	500g
・玉ねぎ(スライス)	150g
・パン粉	20g
・卵	1個
A 塩・こしょう	少々
ケチャップ	40cc
ナツメグ	少々
・デミグラスソース	250cc
・バター	30g
・サラダ油	30cc
・クレソン	適量

- 製造方法**
- ① 鍋にバターを入れ、玉ねぎがきつね色になるまでよく炒めて冷やす。
 - ② ボウルに牛肉を入れ、冷めた玉ねぎとAを加え、粘りが出てくるまでよくかき混ぜる。
 - ③ 1個当たりの定量をきちんと量り、ボール状にまとめ、両手でたたき合わせるようにして、中の空気を抜いて、小判型に整形する。
 - ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を色よく焼き上げる。デミグラスソースとクレソンを添えて仕上げる。

- ポイント&応用**
- ★肉の粘りがよくでてくるまでかき混ぜる。
 - ★ボール状にまとめ、両手でたたき合わせるようにして、中の空気を抜く。
 - ★切落しの代わりにスライス肉を使用してもよい。また、牛肉の代わりに豚肉を使用してもよい。



電子レンジで作る簡単ローストポーク

ロース肉でトライします。ロース=ロースカツの惣菜イメージを打破させます。また、ロース肉を単にとんかつ用として売っているだけではダメ。販売単価の良いロースをブロックで買い求めていただき、その簡単な食べ方を、専門小売店の“お父さん”“お母さん”自身に学んでいただきます。



材料	
・ロースポーク用(ブロック肉)	1本約500g
・豚ロース 厚さ5cm、長さ10cm位	
・塩	小さじ2
・うま味調味料	小さじ0.5
・こしょう	小さじ0.5
・ナツメグ	小さじ0.5
・ローズマリー	小さじ0.5
・おろしにんにく	1かけ分
(ソース)ゴマだれ・大根おろしとポン酢・グレビーソース等	

- 製造方法**
- ① 豚肉は、厚さ5cm、長さ10cm程度のブロック肉を用意します。
 - ② ①全体に塩・こしょう・にんにく・香辛料等をまんべんなくすり込み、下味をつけます。
 - ③ 強火のフライパンで豚肉の表面全体に焼き色を付けます。
 - ④ ③をお皿に移し、そのまま電子レンジに入れ700wで2分30秒火を通します。途中、裏返して、更に2分30秒火を入れます。*
 - ⑤ ④をレンジから取り出し、クッキングホイルで素早く包み保温します。(10分以上)肉の中心温度は70度以上になります。
 - ⑥ ⑤を3mm程度の厚さに切り分け、お皿に盛り付けます。
- *お肉の太さによりレンジでの調理時間が変わります。

- ポイント&応用**
- ★レンジから取り出し、ホイルで保温することにより、肉汁も落ち着き、余熱で火が入ります。10分以上経ってから切り分けます。

