



おいしいお肉を  
家族みんなで  
食べよう!

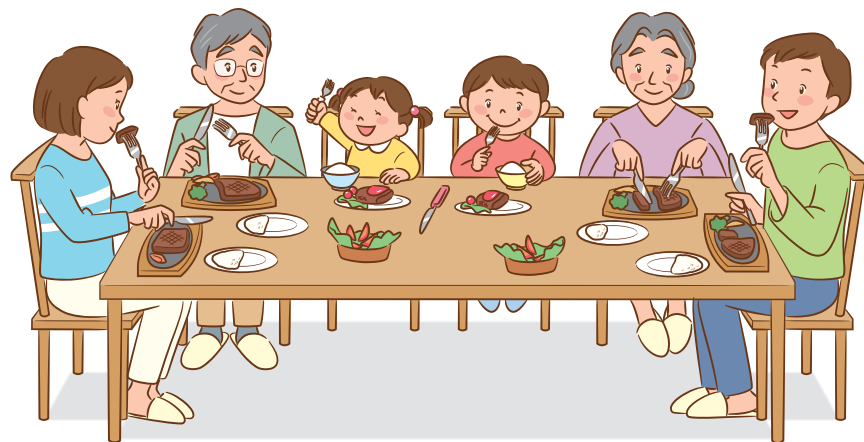


全国食肉生活衛生同業組合連合会・都道府県食肉生活衛生同業組合

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル2F

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

# 安全・安心 お肉で健康家族!



おいしい!簡単!  
お肉レシピ  
付き

安全で安心なお肉をお届けし、  
おいしく召し上がっていただくために、

- ✓ お肉屋さんを取り組んでいること、
- ✓ ご家庭で取り組めることをご紹介します!

# 安全で安心なお肉をお届けするために！ お肉屋さんに取り組んでいること

## ハサップ 「HACCP」の考え方を取り入れた衛生管理

「HACCP」とは、安全で衛生的な食品を製造するための国際基準を満たした衛生管理手法です。日々実践している衛生管理を目に見える形で記録・確認することで、問題のある製品の出荷を未然に防ぐことが可能となります。2021年6月からは、食品を扱う全事業者に対してHACCPによる衛生管理が完全義務化されています。

\\ 以下の衛生管理等に努めています！ \\

### 食品販売HACCP憲章 9ヶ条

#### 1条 整理・整頓・清掃・清潔・習慣 (5S)

- 不必要なものは処分し、作業台はきれいに**整理**
- きちんとかたづけ、決められたところに**整頓**
- 毎日、欠かさず店舗(作業室などを含む)を**清掃**
- 整理・整頓・清掃で常に**清潔な状態**を維持
- 手順やルールを定め、決められたことを**習慣化**

#### 2条 施設・設備の衛生管理

- 使用後の施設(作業室など)は清掃・洗浄・消毒

#### 3条 従業員の健康管理

- 作業前に従業員の体調と手指のキズをチェック
- 問題のある従業員は食品を触らせない

#### 4条 手洗いの実施

- 作業前・トイレの後などに手洗いの励行

#### 5条 原材料の受入れの確認

- 五感(匂い、見た目、温度等)で原材料の品質チェック
- 包材の破損、期限表示は重要チェック

#### 6条 汚染の防止

- 畜種・原材料(アレルゲン)ごとに区分保管
- まな板・包丁などは用途によって使い分け
- 刃物やガラス製品は破損チェック

#### 7条 冷蔵庫等の温度管理

- 冷蔵庫・冷凍庫・ショーケースなどの温度チェック
- 定期的なメンテナンスで故障知らず

#### 8条 器具の洗浄等

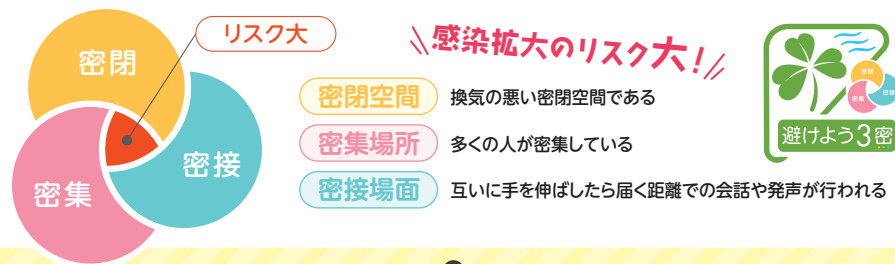
- 機械・器具の使用後・切り替え時に洗浄・消毒
- フキン・タオルの洗浄・消毒

#### 9条 記録・確認、振り返り

- 日々の清掃・洗浄等の衛生管理実施状況を記録
- 記録の振り返り(同じ問題には、対応策を検討)

## 2 新型コロナウイルス感染拡大予防の対策

店内およびその周辺地域において安心して買い物をしていただけるよう、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けるための取組みのほか、施設の清掃・洗浄、こまめな手洗い、従業員の健康管理等、徹底した衛生管理を行っています。



# おうちで実践！ お肉を安心して食べるためのポイント

## 覚えておこう！食中毒予防のための3原則

### つけない

#### 洗う・分ける

食材に触れるときは、必ず手を洗いましょう。生肉や魚介類は他の食品と分けて密封保管を。

### 増やさない

#### 冷温保存

肉や魚などの生鮮食品はなるべく早く冷蔵庫に入れ、それぞれの食品に適した温度管理を。

### やっつける

#### 加熱処理

肉を調理する際は、肉の中心部を75℃以上で1分間以上加熱し、中まで火を通しましょう。

家庭でできる！

## お肉の衛生管理チェックリスト

### お肉の購入

- 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。



### お肉の保存・調理

- ドリップ(肉汁)**が出ていたら、もれないように包みなおすか拭き取る。
- 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」「触った後」に必ず手を洗う。
- お肉を切ったまな板・包丁は、使用後に洗って熱湯をかける。
- 残った惣菜などは小分けにし、十分冷ましてから冷蔵庫に入れる。





おいしい! 簡単!

# 牛肉レシピ



おすすめ部位  
もも・ランプ

特別な日のご馳走メニュー  
ローストビーフ

材料(2人分)

牛かたまり肉 300g  
塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
サラダ油 …… 適量  
好みの野菜 …… 適宜

- ①牛肉は1時間ほど常温に置き、塩、こしょうを表面全体にすり込む。
- ②フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、牛肉を表面全体に焼き色がつくまで4~5分焼いて取り出す。アルミホイルを二重にして牛肉をしっかり包み、常温で1時間置く。
- ③アルミホイルを取り、好みの厚さに切る。器に盛り、好みの野菜を添える。

お肉の  
栄養豆知識



## お肉は良質な「たんぱく質」の宝庫

お肉に含まれる良質なたんぱく質は、筋肉や内臓など、私たちの体をつくるために欠かせない栄養素。また、体内で合成することができず、食事から摂取することが不可欠な9種類の「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。

## ジュワッと肉汁あふれる ハンバーグ

材料(2人分)

牛ひき肉 250g  
 玉ねぎ …… 1/4個  
 サラダ油 …… 適量  
 (A)パン粉、牛乳 …… 各1/3カップ  
 (B)  
 溶き卵 …… 1/2個分  
 ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々  
 (C)トマトケチャップ、ウスターソース …… 各大さじ2  
 好みの野菜 …… 適宜



- ①玉ねぎはみじん切りにする。(A)は合わせておく。ボールにひき肉、玉ねぎ、(A)を入れ、(B)を加える。粘りけがでるまでよく混ぜ合わせ、2等分にして小判型に形を整える。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて焼き色がつくまで焼く。裏返してふたをし、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。竹串で刺して澄んだ肉汁が出たら器に盛り、好みの野菜を添える。
- ③②のフライパンに(C)を加えて残った肉汁と合わせながら煮立て、ハンバーグにかける。

## ほっと心温まる味わいの 肉豆腐

おすすめ部位  
かたロース・リブロース

材料(2人分)

牛切り落とし肉 150g  
 焼き豆腐 …… 1/2丁  
 しらたき …… 1/2袋  
 ねぎ …… 1本  
 (A)  
 しょうゆ、酒 …… 各大さじ2と1/2  
 砂糖、みりん …… 各大さじ1  
 だし汁 …… 1カップ  
 貝割れ菜 …… 適宜



- ①焼き豆腐は水けをきり、4等分に切る。しらたきは熱湯でひとゆでし、食べやすい大きさに切る。ねぎは長さ1cmほどの斜め切りにする。(A)を混ぜ合わせてつゆを作る。
- ②鍋につゆを入れて強火で煮立て、牛肉をほぐしながら加えてひと煮立ちさせる。焼き豆腐、しらたきを加え、落しぶたをして煮立て、弱火にして10分ほど煮る。ねぎを加えてさらに3~4分煮る。
- ③器に盛り、好みで貝割れ菜をのせる。

お肉の  
栄養豆知識



## お肉の「脂質」で体も脳もイキイキ元気!

体を動かすエネルギーの源・脂質は、脳や心の健康維持に必要な神経伝達にも重要な役割を担っています。お肉に含まれる脂質は女性ホルモンの分泌や体調維持にも大きく関わり、血圧・血糖値の抑制、免疫機能・脳機能の向上などの働きがあるオレイン酸やリノール酸も豊富です。

おいしい! 簡単!

# 豚肉レシピ



外はこんがり香ばしく、  
中はふっくらジューシー  
**ポークソテー**

おすすめ部位  
ロース

## 材料(2人分)

豚とんかつ用肉 2枚

にんにく …………… 1/2かけ

バター …………… 大さじ1

塩、こしょう、サラダ油  
…………… 各適量

好みの野菜 …………… 適宜

① 豚肉は脂身と赤身の間に包丁で数か所切り目を入れて筋を切り、両面に塩、こしょうをふる。にんにくは薄切りにする。

② フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくがカリッとするまでゆっくりと炒めて取り出す。同じフライパンを中火で熱し、豚肉を盛りつけたときに上になるほうを下にして焼く。豚肉にまんべんなく焼き色がついたら裏返して同様に焼き、器に盛って好みの野菜を添える。

③ ②のフライパンにバターを加えて中火で焦がし、香りが立ってきたら豚肉にかける。

お肉の  
栄養豆知識



## 「ビタミン・ミネラル」が 若々しい体づくりをサポート

お肉は炭水化物をはじめとした糖類のエネルギー代謝に必要なビタミンB群が豊富。豚肉に多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>とB<sub>2</sub>は、風邪予防、疲労回復、ストレスの緩和に効果的です。牛肉に多く含まれるヘム鉄は吸収性が高く、貧血予防に役立ちます。

## サクッとジューシーな とんかつ

### 材料(2人分)

豚とんかつ用肉 2枚

塩、こしょう…………… 各少々

小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油  
…………… 各適量

キャベツの千切り、好みの野菜  
…………… 適宜

おすすめ部位  
ロース・ヒレ



① 豚肉は両面に塩、こしょうをふる。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。

② 鍋に揚げ油を中温(170~180℃)で熱し、①を入れて色よくカリッと揚げる。

③ 器に盛り、キャベツ、好みの野菜を添える。

## 特製ねぎだれでさっぱりいただく 豚しゃぶ

### 材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉 200g

水…………… 2ℓ

昆布…………… 20cm四方

酒…………… 大さじ4

好みの野菜…………… 適宜

おすすめ部位  
ばら・ロース



① つけだれを作る。ボールに(A)を入れてよく混ぜ合わせる。

② 大きめの鍋に水と昆布を入れて火にかけ、煮立ったら酒を加えて煮立てる。

③ つけだれを等分に器に入れ、②の湯で好みの濃さに割る。豚肉、好みの野菜を②に加えて加熱し、つけだれにつけていただく。

### (A)

ねぎのみじん切り…………… 5cm分

しょうがのすりおろし… 1/2かけ分

しょうゆ、酢、めんつゆ

(3倍濃縮タイプ)…………… 各大さじ1

ごま油…………… 小さじ1

お肉の  
栄養豆知識



## お肉を食べると 幸せホルモン「セロトニン」が分泌される!

お肉を食べると脳内に分泌されるセロトニンは、脳内の快感中枢を刺激し、幸福感やリラックス効果をもたらします。不足するとうつ病や依存症になりやすいというデータもあるため、お肉を積極的に食べて脳内のセロトニンを増やしましょう。