

お肉販売店向けの食肉総菜マニュアル

平成29年度 食肉流通経営体質強化促進事業(食肉流通機能強化推進事業)

発行者：全国食肉事業協同組合連合会

いまこそトライ!

すぐ売れる!

食肉販売店向け

惣菜 マニュアル

全国食肉事業協同組合連合会

世界の味



ボリューム満点



食べ歩きに



ご挨拶

平成29年度食肉流通機能強化推進事業では、国産食肉（牛肉・豚肉・鶏肉）を組み合わせた新たな食肉惣菜を開発し、小売店による国産食肉の利用技術の向上・普及を図ることを目的として事業を推進して参りました。

この惣菜集は、今年で8回目となる「食肉惣菜創作発表会全国大会」において入賞された作品の中から6作品を選びました。

おいしさと栄養面はもちろんのこと、幅広い年齢層の方々に喜ばれる「お肉屋さんのお惣菜」にと専門家の先生方により商品開発されています。

高齢化が進む中で、国民の健康への関心は益々高まっており、食肉は年代問わず重要な栄養と考えられています。

こうして食肉の消費量が順調に増加していく中、持ち帰り惣菜などにおける消費も増え、食肉惣菜を開発していくこの取り組みは今後も長く続けていきたいと考えております。

組合員の皆様には、この惣菜集を参考に、消費者の皆様には喜ばれる惣菜づくりに広く活用していただけるよう念願しております。

平成30年3月

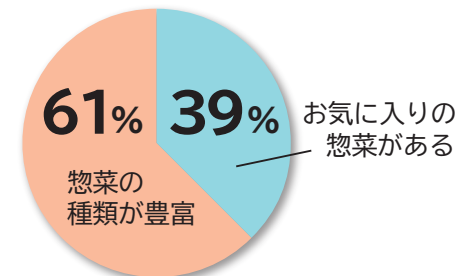
全国食肉事業協同組合連合会

会長 河原 光雄

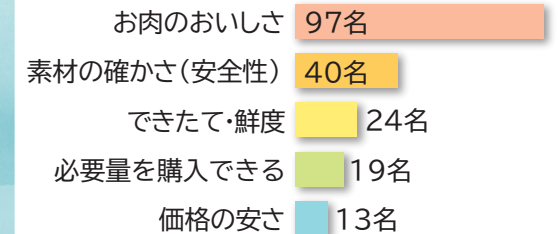
食肉惣菜アンケート 結果のご紹介

実施時期：平成29年10～11月
対 象 者：食肉惣菜創作発表会の
地方大会出場者
(道府県合計回答数186名)

Q 惣菜を販売しているお店を選ぶポイントはどちらですか？



Q お肉屋さんが一番期待することはなんですか？（複数回答）



Q お肉屋さんを選ぶポイント、ひいきにしている理由を教えてください。

おいしさと品質

- お肉がおいしいことと、安全であること。安心して購入できるから。(女性30代)
- 肉が新鮮でおいしい。(女性60代)
- より安全なお肉を扱っているから。(女性60代)

お気に入りの惣菜

- メンチカツと串揚げとかおいしいお惣菜があるから。(女性40代)
- 学校通りにあるお店のコロッケがおいしいから。(女性10代)
- 肉だけでなく、ハム・ソーセージ・コロッケ・煮豚・惣菜 他色々なものが揃う。(女性40代)
- 惣菜が日替わりで出ていてうれしい。(女性50代)

取り扱うお肉の種類

- 量を選べるし、種類が豊富だから。(男性10代)
- 扱っているお肉の種類が多い。(女性20代)
- 地元の銘柄の肉が置いてあり、店になかったら必要な分を切ってくれる。(女性60代)

お肉屋さんとの会話

- 部位の説明や一番おいしく食べることの出来る調理方法を教えていただき助かっています。(女性40代)
- 肉についての説明など気軽にしていだけるところ。(女性60代)

平成29年度 食肉惣菜創作発表会
全国大会 概要

【主 催】 全国食肉事業協同組合連合会、道府県食肉事業協同組合・連合会
【後 援】 農林水産省生産局、独立行政法人農畜産業振興機構
【開催日】 平成29年12月2日(土)



鶏肉使用

台湾の人気おかず 三杯鶏

- ◆台湾の家庭料理をお肉屋さんの惣菜にしました。
- ◆バジルの風味が特徴です。
- ◆唐辛子はひかえめにしているので、子どもも安心です。
- ◆大人向けには唐辛子の分量を増やしてもよいでしょう。

カロリー（1パック分）	427kcal
食塩相当量（1パック分）	1.9g
調理所要時間 （材料を切る時間を含む）	30分

アレルギー（7品目）

小麦

材料 8パック分

鶏もも肉…1200g

にんにく…2片
 生姜…40g
 唐辛子（輪切り）…1～2本
 玉ねぎ…100g
 パプリカ（赤・黄）…各1個
 バジルの葉…15g
 小麦粉…大さじ5
 ごま油…大さじ4
 A 酒…大さじ5
 砂糖…大さじ2
 しょうゆ…大さじ5

作り方

- 1 にんにく、生姜はスライスする。玉ねぎ、パプリカは3cm程のざく切りにする。
鶏肉は一口大に切り、ビニール袋に小麦粉を入れ振りながらまぶす。



3～4回に分けて行う▶

- 2 フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、唐辛子を低温で火を通し、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼く。



皮目から先に焼く▶

- 3 玉ねぎ、パプリカを加えて炒め合わせ、Aを加える。汁気がなくなったらバジルの葉をちぎって加えてさっと和える。





チキンボール イタリア風

- ◆ ちょっと変化がついたおしゃれなイタリア風の惣菜です。
- ◆ オリーブがアクセントになったチキンボールです。
- ◆ 飾りにオリーブを散らすのもよいでしょう。
- ◆ なじみのあるトマトソースで、大人にも子どもにも喜ばれる味です。
- ◆ 茹でたパスタにかければ、手軽に一品が完成。

カロリー（1パック分）	284kcal
食塩相当量（1パック分）	1.1g
調理所要時間 （材料を切る時間を含む）	40分

アレルゲン（7品目）

卵・乳・小麦

材 料 8パック分
（1パック4～5個目安）

鶏ももひき肉…700g

- オリーブ…20粒
玉ねぎ…1個（300g）
卵…2個
A 粉チーズ…大さじ2
片栗粉…大さじ4と1/2
塩…小さじ1
こしょう…少々

オリーブオイル（揚げ焼き用）
…適量

にんにく…2片
玉ねぎ…100g
パプリカ（赤・黄）…各1/2

- B ホールトマト缶
…1缶（400g）
白ワイン…1カップ
塩…小さじ1
こしょう…少々

作り方

- 1 オリーブは粗みじん切りにする。Aの玉ねぎ（300g）はみじん切りにし、フライパンにオリーブオイル（大さじ1程度）を入れて炒め、粗熱を取る。

玉ねぎ全体に
油がまわる程度に炒める▶



- 2 にんにく、玉ねぎ（100g）を粗みじん切りにし、パプリカは5～7mm角に切る。

- 3 大きいボウルに鶏ひき肉を入れて、粘り気が出るまでこねる。1と残りのAを加えてよく混ぜ、4cm程の団子に丸める。

多めのオリーブオイルを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼いて取り出す。



- 4 油を一度捨て、フライパンを熱し、にんにく、玉ねぎを炒め、パプリカを加える。柔らかくなったらBを加えて水分を飛ばすよう煮詰める。

3を加えてなじませる。



食べ歩きにぴったり！



豚肉使用

豚巻き りんご飯^{めし}

- ◆りんご入り混ぜご飯は甘酸っぱく、お肉に不思議と合います。
- ◆ご飯をギュッと力強く握るのがポイント。
- ◆照り焼きに仕上げるので、焼く時に煙と香ばしさがたどります。
- ◆ただよう香りでお客さんへの訴求効果も。

カロリー（1パック分）	688kcal
食塩相当量（1パック分）	3.4g
調理所要時間 （材料を切る時間を含む）	20分 （炊飯時間・漬ける時間を除く）

アレルギー（7品目）

—

材料 16本分
（1パック2本目安）

豚ばら薄切り肉…800g

A しょうゆ…1/2カップ
砂糖…大さじ5と1/2
みりん…1/2カップ

白飯…800g

塩…小さじ2

こしょう…少々

りんご（缶詰）…200g

ごま油…大さじ2

白いりごま…大さじ2

竹串（鉄砲串12～15cm）
…16本

作り方

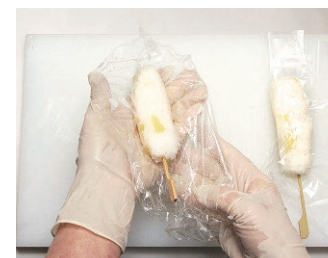
- 1 Aをバットに合わせ、豚肉を広げて漬ける。
りんご缶は汁を切り、粗みじんに切る。



バットを傾け、タレを片方に寄せて
肉をくぐらせる▶

- 2 温かい白飯に塩、こしょう、りんごを混ぜて16等分にする。

- 3 1個分のご飯を握り、およその形を整えたら、ラップに乗せて串を刺し、包んで細長い形にしっかりと握る。
ラップを外し、外側に1の豚肉をらせん状に巻く。
バットのタレは捨てない。



- 4 フライパンにごま油を熱して3を転がしながら焼き、肉に火が通ったらバットのタレを加えて絡める。
白いりごまをかける。



巻き終わりから先に焼く▶

食べ歩きにぴったり！



豚肉使用

しおかぜ メンチコロツケ

- ◆ たっぷりの野菜やしらすが入って栄養のバランスもよい。
- ◆ しらすで、海を感じるような味に。
- ◆ やわらかく軽い食感です。
- ◆ コッペパンや食パンにサンドしても楽しめます。

カロリー（1パック分）	444kcal
食塩相当量（1パック分）	2.8g
調理所要時間 （材料を切る時間を含む）	30分

アレルギー（7品目）

卵・小麦

材料 16個分
（1パック2個）

豚ひき肉…600g

玉ねぎ…400g

マッシュポテト…200g
（茹でて粉吹きにしてつぶしたもの、またはパウダーで）

しらす…100g

A 塩…小さじ2
こしょう…少々
ケチャップ…大さじ2
とんかつソース…大さじ2

バター液…適量

（薄力粉1カップ：卵1個：
水1/2カップを混ぜたもの）

パン粉…適量

揚げ油

マッシュポテト：
パウダー1カップに対し
お湯1と1/2カップ（牛乳でも可）
※商品により異なる

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにひき肉を入れて粘りが出るまで良くこね、玉ねぎとマッシュポテト、Aの調味料を加えてさらによく混ぜる。最後にしらすを加えてさっと混ぜる。



- 2 16等分にし、小判型に成型して中央にくぼみを作る。バター液、パン粉の順に付ける。



- 3 180℃の油でからりと揚げる。



ボリューム満点



牛肉・豚肉
使用

ポテト メンチボール

- ◆ 中心に、チーズ入りじゃがいもが入っています。
- ◆ 揚げたメンチと中のポテト、ふたつの食感が楽しめます。
- ◆ 切ると二層になっていて、見た目がおもしろい。
- ◆ 甘酸っぱいりんごソースがお肉に合います。

カロリー（1パック分）	596kcal
食塩相当量（1パック分）	3.0g
調理所要時間 （材料を切る時間を含む）	40分

アレルギー（7品目）

卵・乳・小麦

材料 16個分
（1パック2個）

牛ひき肉…200g
豚ひき肉…200g

玉ねぎ…400g

卵………2個

A 牛乳…大さじ3
塩…小さじ1
こしょう…少々
ナツメグ…少々

B マッシュポテト…300g
（茹でて粉吹きにして
つぶしたもの、または
パウダーで）

とろけるチーズ…150g
ケチャップ…大さじ4

C りんご（大）…2～3個
みりん…1/2カップ
ケチャップ…1/2カップ
ウスターソース…大さじ2
水…1/2カップ

バター液…適量
（薄力粉1カップ：卵1個：
水1/2カップを混ぜたもの）

パン粉…適量
揚げ油

マッシュポテト：
パウダー1カップに対し
お湯1と1/2カップ（牛乳でも可）
※商品により異なる

作り方

1 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに牛ひき肉と豚ひき肉を入れ、粘り気がでるまでこねる。
玉ねぎ、溶き卵、Aを加えてよく混ぜ、16等分にする。

2 別のボウルでBをよく混ぜ、16等分にする。



3 りんごはみじん切りにする。鍋にCを入れ、煮詰めてソースにする。



汁気が飛び、
とろりとするまで煮詰める▶

4 2を丸めて1の肉で包み、バター液、パン粉の順につける。



5 180℃の油でからりと揚げる。3のりんごのソースを添える、またはかける。



ボリューム満点



牛肉使用

あんかけ オムぎょうざ

- ◆ 餃子の具を皮で包まないなので簡単！具がたっぷり食べられます。
- ◆ おかずに、おつまみに、がっつりと。
- ◆ 野菜を添えて天津飯風にすれば、見た目も華やか！

カロリー（1パック分）	418kcal
食塩相当量（1パック分）	4.0g
調理所要時間 （材料を切る時間を含む）	50分

アレルギー（7品目）

卵・小麦

材料 8パック分

牛ひき肉…600g

生姜…30g

にんにく…20g

長ねぎ…1/2本

キャベツ…500g

塩…小さじ1

こしょう…少々

A 酒…大さじ4

しょうゆ…大さじ2

オイスターソース、

ごま油…各大さじ3

卵…8個

牛乳…大さじ8

B 水…2カップ

中華ガラスープの素

…小さじ2

砂糖、しょうゆ、

オイスターソース

…各大さじ2

水溶き片栗粉…片栗粉大さじ

3を水大さじ6で溶いたもの

サラダ油…適量

作り方

1 生姜、にんにく、長ねぎ、キャベツはすべてみじん切りにする。

2 ボウルにひき肉、塩、こしょうを入れて粘りが出るまでこねる。1、Aを加えてよく混ぜ、8等分にしてドーム型を作る。

サラダ油を熱したフライパンで蒸し焼きにする。



3 卵をよく溶いて牛乳を混ぜ、サラダ油を熱したフライパンで8枚卵を焼く。



4 鍋にBを入れて火にかけ、一度強火にして水溶き片栗粉でとろみをつける。



5 パックに2を盛り、3を乗せ、4のたれを全体にかける。グリーンピースなどの野菜を添える。

世界の味

世界各地で愛される味を取り入れて食肉惣菜の楽しみ方を広げましょう。外国からの留学生や観光客にも喜ばれるでしょう。

食べ歩きに

我が町や隣町、旅先での「小さな食体験」が人気となっています。見る、歩く、食べる。小売店の強みであるオリジナル惣菜を楽しんでいただきましょう。

ボリューム満点

惣菜は経済的でおいしいのが一番。特別な材料を使わず、組み合わせを工夫。肉のおいしさが引き立つ惣菜を販売しましょう。

監修・アレンジ



江上 栄子（えがみ えいこ）
江上料理学院 学院長

食肉販売店での惣菜は、肉の在庫状況に合わせて作るのが一番です。この惣菜集では、簡単に調理できる6品をご紹介します。全国どこでも、年間を通して、作りやすいレシピに仕上げています。お客様はお肉屋さんで買えるおいしい惣菜を探しているのです。まずは基本の味で販売して、お客様からのご意見を取り入れながら、人気惣菜を育ててください。

調理・栄養価計算

江上料理学院

・各レシピに掲載した完成量、調理時間などはすべて目安です。あくまでも参考値としてご活用ください。

全国食肉事業協同組合連合会



平成29年度 食肉流通経営体質強化促進事業（食肉流通機能強化推進事業）

発行者：全国食肉事業協同組合連合会

東京都港区赤坂6-13-16 <http://www.ajmic.or.jp>

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

【無断複写・転載を禁じます】本書の内容の一部あるいは全部を無断で複写・複製・転載することは、法律で認められた場合を除き禁じられています。その場合は、あらかじめ全国食肉事業協同組合連合会（TEL:03-3582-1241）に許諾を求めてください。