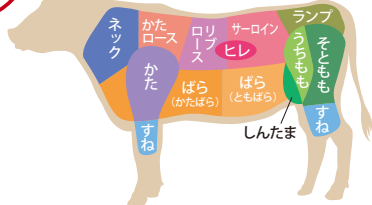


部位と特徴

牛肉



ネック

脂肪は少なく、赤身が多くて硬め。ひき肉やこま切りに。角切りで煮こみ料理などに。

かた

脂肪が少なく、やや硬めの赤身肉。エキス分やコラーゲンが多く、煮こみ料理、スープなどに。

かたローズ

筋がやや多いものの、脂肪が適度にあり風味がよい。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉などに。

リブローズ

きめが細かく、サシが入って風味が豊か。ローストビーフ、ステーキ、すき焼きなどに。

サーロイン

きめが細かく柔らかい最上位の肉質。ステーキ、ローストビーフ、しゃぶしゃぶなどに。

ヒレ

きめが細かく柔らかい。脂肪が少なくカロリーが気になる方に最適。ビーフカツなどに。

ランプ

味に深みがあり、柔らかい赤身肉。幅広く利用でき、ステーキ、ローストビーフなどに。

ばら(かたばら)

赤身と脂肪が層になり、きめは粗く硬め。シチュー、肉じゃが、焼き肉などに。

ばら(ともばら)

赤身と脂肪が層になり、きめは粗いが霜降りになりやすく濃厚な味わい。カルビ焼きなどに。

もも(うちもも)

脂肪がもっとも少ない部位。ステーキ、ローストビーフ、焼き肉、煮こみ料理などに。

もも(しんたま)

赤身中心で脂肪が少ない。きめが細かく柔らかい部位。ローストビーフやシチューなどに。

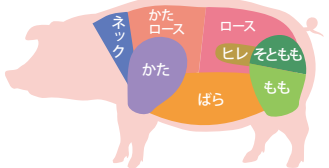
そともも

きめがやや粗く、脂肪は少なく硬め。薄切りやこま切りにして、炒めものなどに。

すね

筋が多く硬い部位。コラーゲンが多く、長時間火を通すと柔らかくなる。煮こみ料理などに。

豚肉



ネック

肉質はやや硬めながら、脂肪が多く、トントロとも呼ばれる。焼き肉などに。

かた

きめが粗く、硬め。脂肪が多少あるので、煮こむと味わいが出る。シチューなどに。

かたローズ

きめはやや粗く硬めで、コクのある濃厚な味わい。カレーやチャーシューなどに。

ロース

きめが細かく、適度に脂肪があり柔らかい。外側の脂肪に旨み。とんかつ、しゃぶしゃぶなどに。

ヒレ

きめは細かく、柔らかな最上部位。脂肪が少なく、ビタミンB1が豊富。とんかつ、ソテーなどに。

ばら

赤身と脂肪が層になり、柔らかくて濃厚なコクがある。カレー、角煮などに。

そともも

脂肪が少なく、クセのない赤身肉。きめがやや粗く硬めの肉質。ローストポークなどに。

もも

脂肪が少なく、きめが細かい。ヒレに次いでビタミンB1が多い部位。ソテー、焼き豚などに。

今こそ! 健康・長寿に直球勝負!



動画が見られる
レシピ付き

監修 広島大学 名誉教授
西村 敏英

料理 女子栄養大学短期大学部調理学研究室 教授
豊満 美峰子

攻守でキラリ☆ お肉は栄養のスタメンだ!

たんぱく質

健康な体をつくり、守備を固める!

たんぱく質は、筋肉、皮膚、臓器、毛髪など、体の基礎をつくる栄養素。免疫力を高め、病気にかかりにくい健康な体づくりに役立ちます。

お肉で“フレイル”を予防する!

高齢者の「フレイル（心身の機能が低下した状態）」の予防には、たんぱく質摂取が必須。お肉の良質なたんぱく質は消化吸収に優れ、栄養吸収が低下したシニアも効率よく摂取できます。

必須アミノ酸

**球種は球種でも
9種の「必須アミノ酸」!
豊富でバランスがいい!**

お肉は、体内で合成できない9種の「必須アミノ酸」を豊富にバランスよく含んでいます。例えば必須アミノ酸の「トリプトファン」は、精神の安定に関わる「セロトニン」の分泌を促します。



脂質

体と脳に活力を届ける一打!

脂質は体の大切なエネルギー源で、体内にある60兆個もの細胞（膜）やホルモンの材料としても使われます。「長寿の人ほど動物性食品をとり、脂肪分を控えていない」というデータもある重要な栄養素です。

脳の衰えに対策を打つ!

脂質の中でも特に「コレステロール」は、ストレスに対抗するために分泌されるステロイドホルモンの原料。不足すると脳の機能が低下したり、ストレスを感じやすくなったりします。



ビタミン・ミネラル

スムーズな体をサポート!

エネルギー代謝に必要なビタミンB群、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA、味覚機能の維持に必要な亜鉛が豊富。貧血予防に役立つ鉄分、塩分排出を促して血圧を下げるカリウムなどのミネラルも含んでいます。

貧血予防の頼れる味方!

牛肉やレバーに多く含まれる「ヘム鉄」は植物性食品の「非ヘム鉄」よりも吸収率が高く、貧血予防の強い味方になります。



和牛に豊富なオレイン酸

健康・おいしさ・香りの

トリプルプレー

見直そう! お肉の脂質

脂質の中でも、注目されているのは一価不飽和脂肪酸の「オレイン酸」。特に黒毛和牛に多く含まれ、健康効果に加え、和牛肉の口溶けや柔らかさといったおいしさの源とされています。

オレイン酸が豊富な和牛は健康にもやさしいんだよ!

1 オレイン酸の健康効果で体の守備力アップを!

オレイン酸は、心臓の健康や動脈硬化のリスク低減に良い影響を与えられています。また、抗炎症作用や抗酸化作用も示されており、慢性的な炎症を抑制し、老化防止に寄与します。加えて、脳の健康や認知機能の維持についても期待されています。

1日の脂質目標量

(身体活動レベル普通の場合)

	年齢	エネルギー	脂質*
男性	18～49歳	2,600～2,750kcal	58～92g
	50～74歳	2,350～2,650kcal	52～88g
	75歳以上	2,250kcal	50～75g
女性	18～49歳	1,950～2,050kcal	43～68g
	50～74歳	1,850～1,950kcal	41～65g
	75歳以上	1,750kcal	39～58g

*脂質の目標量 = 1日の必要エネルギー量 × 20～30% ÷ 9
参考: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書

2 なんと!黒毛和牛の脂肪酸は約50%がオレイン酸!

肉の脂身には、口の温度で溶けて豊かな風味を感じるものと、溶けずに油っぽさを感じるものがあります。この違いは、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の組み合わせによる溶けやすさの差にあります。

不飽和脂肪酸の一種であるオレイン酸は、融点が13.4℃と低く、体温で溶ける脂肪酸です。なんと、黒毛和牛の脂肪酸の約50%は、このオレイン酸で占められており、これが和牛が冷めても、ジューシーでおいしく感じられる理由の一つとなっています。

オレイン酸

50 50

その他の脂肪酸

3 華麗なる香りの送球! 脂質で決まる和牛香

和牛のおいしさは「脂肪の口溶け」と「和牛香」にあり、その「香り」のカギは脂質にあると考えられます。実験では、牛・豚・鶏の挽肉スープから脂質を分離し、異なる組み合わせで試飲評価(官能評価)したところ、多くの人がスープの種類ではなく脂肪の種類を答えました。つまり、香り成分は主に脂質に溶け込んでいると言えます。

脂肪とスープの組み合わせを変えて官能評価をすると...

鶏スープが牛スープに感じた!



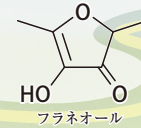
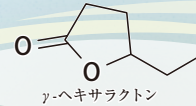
加熱方法で変化する おいしいお肉の条件

調理の違いを知って、お肉の **おいしさ** を極めよう!

1 鉄板焼き・ホットプレート

カット ステーキ用、焼き肉用 など

表面は香ばしく、内部はジューシーな仕上がり。



◆ 加熱による香りと肉質の変化

適度な加熱によって、和牛では、ラクトンなどの甘く芳醇な香りが生じます。霜降りの多いロースでは、特に香りが強く感じられます。赤身のモモでは肉本来の旨みが際立ちます。部位による味の違いが楽しめます。

◆ 牛肉の鉄板焼き加熱による肉質の変化



レア

切断面: 中心がうっすらと赤色
肉質: しっとりとした食感と、さっぱりした後味になる。



ミディアム

切断面: 薄い桃色
肉質: 旨みが引き立ち、味わいの濃い強いコクが感じられるようになる。



ウェルダン

切断面: 灰色みのある明るい色
肉質: 少し歯ごたえがあり、香ばしさと濃厚な味わいで、コクが強くなる。

(写真の部位: 和牛モモ肉)

◆ 鉄板焼きのポイント

- ▶ お肉の表面をキッチンペーパー等でよく拭き、軽く塩を振ることで表面をカリッと焼き上げることができます。
- ▶ 焦げ付かないように油をひき、熱したフライパン等に肉をのせ、表面に肉汁が浮かび上がればひっくり返すサインです。
- ▶ 加熱時間によって、肉の焼ける音色が変わります。ジュワワッと激しく肉の周囲から泡立つ音がしたら表面が焦げだす合図です。
- ▶ 火力は、最初は中火(180~200℃)、最後は弱火で焼き加減を調節します。

※ 写真および焼き加減の呼称は、あくまでイメージです

2 しゃぶしゃぶ・すき焼き

カット 薄切り肉

薄切り肉を短時間に茹で上げ、うま味と柔らかさをキープ。



3 低温調理(中心温度63℃~73℃)

カット ブロック肉 **料理** ローストビーフ など

ブロック肉でも、低温で、しっとりとしっとりジューシーな仕上がり。

中心温度 63℃以上 ▶ 30分以上

中心温度 70℃以上 ▶ 3分以上

中心温度 73℃以上 ▶ 1分以上

【出典】
内閣府 食品安全委員会
『肉を低温で安全に
おいしく調理する
コツをお教えします!』



4 煮込み料理

カット ブロック肉 **料理** シチュー、カレー、ポトフ など

脂が溶け出し、さっぱりした味わい。料理の風味が増強、食欲アップ。

【参考文献】上田修司 Metabolites 2024, 14(2), 95

牛肉 ロース

ロース薄切りのサルティンボツカ風ステーキ

材料(4人分)

牛ロース焼き肉用

- …………… 360g (1枚 30g)
- スライスチーズ…………… 64g (1枚 16g)
- こしょう …………… 少々
- 小麦粉 …………… 20g
- 生ハム …………… 36g (1枚 3g)
- セージ(生) …………… 12枚
- オリーブオイル …………… 大さじ1
- ★付け合わせ
- じゃがいも(メークイン) …………… 300g (1個 150g)
- にんにく…………… <1かけ> 5g
- バジル…………… <2~3枚> 5g
- 塩 …………… 1.5g
- オリーブオイル …… 大さじ1と2/3
- こしょう …………… 少々

作り方

- ①スライスチーズは3等分に切る。
- ②牛肉の上にチーズ、セージ、生ハムの順にのせ、しっかりと押さえて密着させる。
- ③②の上に小麦粉を振る。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、両面をこんがり焼く。
- ⑤付け合わせをつくる。じゃがいもは丸のまま茹でて皮を剥き、厚さ1cmの輪切りにする。
- ⑥にんにくとバジルをみじん切りにする。
- ⑦フライパンにオリーブオイルを熱して⑤を焼き色がつくまでこんがり炒め、⑥を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

1人分

エネルギー: 549kcal
たんぱく質: 20.1g
脂質: 47.5g
炭水化物: 17.6g
食塩相当量: 1.4g



★レシピ動画はこちら★



牛肉 もも

もも肉のトマトあんかけ

材料(4人分)

牛もも肉ステーキ用 …………… 300g

- 酒…………… 小さじ2
- しょうが汁…………… 5g
- 片栗粉…………… 大さじ2と1/2
- 揚げ油…………… 適量
- 玉ねぎ…………… <1個> 200g
- にんにく…………… <1かけ> 10g
- さやえんどう…………… 30g
- 油…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1~2
- 水…………… 大さじ1強
- ★あん
- 鶏ガラスープ …… 1/2カップ
- トマトケチャップ…………… 60g
- A 塩…………… 小さじ1/3
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1

作り方

- ①牛肉は一口大のそぎ切りにし、酒としょうが汁を振りかけ下味をつけておく。
- ②玉ねぎはくし形に切り、にんにくは包丁で軽くつぶす。さやえんどうは茹でて2等分に切る。
- ③Aを合わせておく。
- ④①に片栗粉をまぶし、余計な粉は振って落とし、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤中華鍋に油とにんにくを入れて火をつけ、にんにくを転がしながら炒める。
- ⑥香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりしたら③を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、④を加えてさっと和え、さやえんどうを散らす。

1人分

エネルギー: 285kcal
たんぱく質: 16.9g
脂質: 17.8g
炭水化物: 16.6g
食塩相当量: 1.9g



★レシピ動画はこちら★



牛肉

かた

かた肉と大根の韓国風スープ

材料(4人分)

牛かた肉コマ切れ …… 100g
 酒 …… 小さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1
 片栗粉 …… 適量
 大根 …… 100g
 わかめ …… 30g
 長ねぎ …… 50g
 鶏ガラスープ …… 800ml
 コチュジャン …… 小さじ1~2
 塩 …… 小さじ1/3
 しょうゆ …… 小さじ2
 白いりごま …… 5g

作り方

- ①牛肉は酒としょうゆで下味をつける。
- ②大根は5cm長さのせん切り、長ねぎは斜め薄切り、わかめは一口大に切る。
- ③鍋に鶏ガラスープを温め、①に片栗粉をまぶして加える。
- ④②を加え、野菜に火が通るまで2分ほど煮る。
- ⑤コチュジャン、塩、しょうゆを加え混ぜ、最後にいりごまを加える。

1人分

エネルギー：98kcal
 たんぱく質：7.1g
 脂質：6.3g
 炭水化物：4.3g
 食塩相当量：1.6g

★レシピ動画はこちら★



牛肉

ばら

ばら肉のパエリア風

材料(4人分)

牛ばら肉薄切り …… 200g
 にんにく …… 〈1かけ〉5g
 玉ねぎ …… 〈1/2個〉100g
 トマト …… 〈1/2個〉80g
 オリーブオイル …… 小さじ1
 パプリカ …… 〈1/2個〉80g
 アスパラガス …… 〈4本〉100g
 無洗米 …… 〈2合〉320g
 オリーブオイル …… 大さじ1
 水 …… 450ml
 ブイヨンキューブ …… 1個
 塩 …… 小さじ2/3
 こしょう …… 少々
 クミンシード …… 2g
 A パプリカパウダー
 …〈お好みで〉小さじ1/4~1/2
 ガラムマサラ
 …〈お好みで〉小さじ1/4~1/2

作り方

- ①牛肉は一口大に切り、こしょうを揉み込んでおく。
- ②にんにくと玉ねぎはみじん切り、トマトは粗みじんに切る。
- ③パプリカは種を取って一口大、アスパラガスは根元の硬い皮をむいて3等分に切り、硬めに茹でる。
- ④フライパンにオリーブオイルを温め、にんにくと玉ねぎを入れてしんなりするまで5分ほど焦がさないように炒める。
- ⑤④にオリーブオイル大さじ1と米を加え、1~2分炒めてトマトを加えたらさっと水分を飛ばす。
- ⑥水とブイヨンキューブを加え、ブイヨンキューブが溶けたら炊飯器に移す。
- ⑦Aを加え、肉を米の上ののせて「早炊き」モードで炊飯する。
- ⑧保温になったらパプリカと茹でたアスパラガスをのせ、10分ほどおいてなじませる。

1人分

エネルギー：576kcal
 たんぱく質：11.9g
 脂質：30.1g
 炭水化物：68.8g
 食塩相当量：1.6g

★レシピ動画はこちら★



豚肉

ローズ

豚ローズ肉の山椒味衣揚げ

材料(4人分)

豚ローズ肉薄切り …………… 300g
 塩 …………… 小さじ1/4
 酒 …………… 小さじ1
 油 …………… 適量
 卵白 …………… 2個分
 小麦粉 …………… 30g
 片栗粉 …………… 30g
 塩 …………… 小さじ1/4
 粉山椒(こしょう、七味も可)
 …………… 小さじ1/4

★付け合わせ

ししとう …………… 〈12本〉 48g
 油 …………… 適量

作り方

- ①豚肉は半分に切り、塩と酒をふっておく。
- ②卵白をよく混ぜてほぐし、小麦粉、片栗粉、塩、山椒を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ③①に②の衣をつけ、170℃の油でぱりっとなるまで揚げる。
- ④ししとうはヘタの先を切って穴をあけ、素揚げにして添える。

1人分

エネルギー：302kcal 炭水化物：13g
 たんぱく質：17.4g 食塩相当量：0.9g
 脂 質：20.3g



豚肉

かたローズ

豚かたローズと卵のしょうゆ煮

材料(4人分)

豚かたローズ …………… 400g
 塩麴 …………… 大さじ1
 しょうが …………… 薄切り3枚
 酒 …………… 200ml
 しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
 砂糖 …………… 大さじ2強
 八角 …………… 2かけ
 卵 …………… 4個
 水 …………… 200ml

作り方

- ①豚肉は大きめの一口大に切り、密閉保存袋に入れ塩麴を加えて口を閉じ、冷蔵庫で一晩おく。
- ②鍋に肉と調味料、水、しょうが、八角を入れて落とし蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にし、肉がやわらかくなるまで30分ほど煮る。
- ③卵は硬めの半熟卵にして殻をむき、肉の鍋に入れて1分煮て火を止め、そのまま味を含ませる。

1人分

エネルギー：394kcal 炭水化物：10.3g
 たんぱく質：26.3g 食塩相当量：2.9g
 脂 質：24.5g



豚肉

ばら

豚ばら肉のスパイスチーズロール

材料(4人分)

豚ばら肉薄切り	400g
スライスチーズ	…〈溶けるタイプ〉64g(1枚16g)
ズッキーニ	…〈0.5本〉60g
赤パプリカ	…〈1/4個〉30g
玉ねぎ	…〈1/4個〉50g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
クミンパウダー	0.5g
パプリカパウダー	0.5g
カルダモンパウダー	0.2g
油	適量
A 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ2
★付け合わせ	
さやいんげん	80g
にんじん	100g
バター	5g
塩	0.5g

1人分

エネルギー	: 467kcal	炭水化物	: 8.4g
たんぱく質	: 19.3g	食塩相当量	: 2.2g
脂質	: 41.3g		

作り方

- 豚肉は半量に分け、重なった状態でラップに置き、塩、こしょう、スパイスをふる。
- ズッキーニはピーラーで縦長の薄切りに、玉ねぎ、パプリカも薄切りにする。
- ①の上にズッキーニ、スライスチーズ、パプリカ、玉ねぎの順にのせ、ラップを使って巻き寿司の要領で巻く。
- フライパンに油を薄くひき、③の巻き終わりを下にして置く。
- 肉を転がしながら、焦げ目がつくように全体を焼き、Aを加えて蓋をし、4~5分蒸し焼きにする。
- 蓋をとり、調味料を煮絡め、食べやすい大きさに切る。
- 付け合わせを作る。さやいんげんとにんじんを4cmくらいに切り、さっと塩茹でしてバターソテーにして添える。



豚肉

ひき肉

豚ひき肉の袋煮

材料(4人分)

豚ひき肉	120g
塩	小さじ1/6
玉ねぎ	…〈1/4個〉50g
しょうが	…3g
スイートコーン	…30g
卵	…8個
こしょう	…少々
カレー粉	…小さじ1
油揚げ	…4枚
★だし	
和風だし	…500ml
しょうゆ	…大さじ1と1/3
みりん	…大さじ1

1人分

エネルギー	: 308kcal	炭水化物	: 5.4g
たんぱく質	: 23.2g	食塩相当量	: 1.7g
脂質	: 22.3g		

作り方

- 玉ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- 豚肉に塩を加えて練り、①、スイートコーン、こしょう、カレー粉を加えて混ぜ、8等分にする。
- 油揚げは半分に切り、口のところを丁寧にはがして袋状にする。
- ③に②を詰め、卵を割り入れて袋の口を爪楊枝でとめる。
- 鍋に和風だし、しょうゆ、みりんを入れ、④を立てるようにして入れる。
- 火をかけ、沸騰したら10分ほど煮る。

