

広島の畜産物で作るヘルシーな

お料理 レシピ

創刊号

vol.1

毎日食べても
飽きない**10品**

●野菜もたくさん食べられる

牛肉の野菜巻き巻きサラダ

●歯ごたえをプラスして

こんにやく丼

●チーズとバジルの香りでおしゃれな一品に

豚肉のミラノ風カツ

●パイナップルで肉を柔らかく

スペアリブのパイナップル煮

●鶏肉のやさしい味がみんなに親しまれる

鶏肉の治部煮風

●鶏皮のパリッと感とハーブの香りで
肉のおいしさがひきたつ

鶏手羽中の香草焼き

●出し汁に豆乳を加えて健康アップ

豆乳茶碗蒸し

●チーズと生クリームでなめらかに

スパゲティ・カルボナーラ

●牛乳で作るデザート

ブラマンジェ

●材料をミキサーで攪拌し、オーブンで焼くだけ

チーズケーキ



広島県の畜産農家は、
消費者の皆様安心して食べていただくよう
安全な畜産物の生産に日々、努力を重ねています。

広島県畜産協会では、このような畜産現場での取り組みについて、消費者の皆様方に
知っていただき安心して畜産物を食べていただけるよう、牧場において実際に家畜に
触れあっていただく体験交流、広島県産の畜産物を食材とした料理教室の開催などに
取り組んでいます。

このたび、広島県栄養士会の近藤フミエさんや中元博子さん、新川喜久子さん、山田
玲子さんのご協力をいただき、畜産物を食材としたレシピ集を作成しました。ぜひ美味
しい料理にチャレンジしてみてください。



HIROSHIMA

調理協力:広島県栄養士会/近藤フミエ 中元博子 新川喜久子 山田玲子

食材について

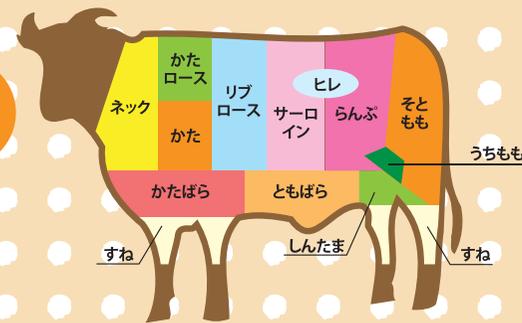
〈肉類〉

肉類はたんぱく質・エネルギー・微量栄養素の供給源として重要です。ひとつの動物でも部位による栄養成分、外観、味の違いなど多彩な特徴があります。食肉の20%はたんぱく質からなり、その成分は筋繊維たんぱく質(肉の赤色を呈するミオグロビンやヘモグロビンなど)、筋原繊維たんぱく質(筋肉の構造を作るミオシン・アクチンなど)、肉基質たんぱく質(コラーゲン・エラスチンなど)に分類されます。脂質には、筋肉間や皮下などに存在する蓄積脂肪(牛肉の霜降りが有名)と筋肉や内臓の細胞内に存在する組織脂肪があり、ビタミンB群に富んでいます。特に豚肉にはビタミンB1が多く含まれます。

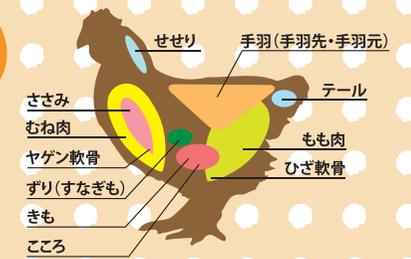
豚部位



牛部位



鶏部位



〈卵〉

鶏卵はたんぱく質の重要な供給源になります。また、ビタミンCと食物繊維を除き、ほぼすべての栄養素が豊富にふくまれています。



〈牛乳・乳製品〉

牛乳の主成分はたんぱく質、脂質、炭水化物、無機質です。たんぱく質の80%を占める“カゼイン”はカルシウムやリン酸塩と結合して形成され、脂質はエマルジョンの形で存在します。そのため、牛乳は白く見えます。炭水化物は“乳糖”で、カルシウムは体内に吸収されやすい形で存在します。



毎日食べても飽きない10品

牛肉の野菜巻き巻きサラダ	P3	鶏手羽中の香草焼き	P8
こんにやく丼	P4	豆乳茶碗蒸し	P9
豚肉のミラノ風カツ	P5	スパゲティ・カルボナーラ	P9
スペアリブのピナップル煮	P6	ブラマンジェ	P10
鶏肉の治部煮風	P7	チーズケーキ	P10

野菜もたくさん食べられる

牛肉の野菜巻き巻きサラダ



材料 (4人分)

牛肉薄切り	200g
{ 固形コンソメ 1/2個 } { 水 400ml程度 }	スープを作る
にんじん(せん切り)	40g
セロリー(せん切り)	40g
きゅうり(せん切り)	1/2本
貝割れだいこん(根元を取る)	20g
青シソ	8枚
ごまドレッシング	適量
付け合せ	生野菜適宜

作り方

- 1 スープを沸騰させない程度にして牛肉を入れ、肉の色がかわったら取り出す。
- 2 まな板に牛肉を広げ、青シソを載せて、その上に野菜をおき、巻いていく。一人2本作る。
- 3 盛り付けて、(長い場合は半分に斜めに切る) 食べる直前にドレッシングをかける。

★栄養価(1人分)

エネルギー ……165kcal

★栄養のポイント

肉とともに多くの野菜を摂取することが出来る。

ワンポイント

牛肉はゆすぎないようにする。ドレッシングは好みのものどうぞ!



牛肉の見分け方

肉の色が鮮やかな赤色かそれに近い色で、きめが細かくしまって弾力のあるものがよい。ロースでは霜降りが細かく入っているものが上質。

歯ごたえをプラスして

こんにゃく丼

Meat
牛肉

材料 (4人分)

糸こんにゃく(みじんに切り、乾煎りする)	2玉
れんこん(粗いみじん切りにする)	100g
牛ミンチ肉	200g
{ 卵 2個 } { 砂糖 小さじ1 } { 塩 ひとつまみ }	調味して、いり卵にする
もみのり	少々
紅生姜	適宜
{ 砂糖 } { しょうゆ } { みりん } { 生姜汁 }	大さじ2 大さじ4 大さじ3 大さじ1
油	適宜
米(普通に炊く)	2カップ

作り方

- 1 鍋に油を熱し、こんにゃく、れんこん、牛肉を炒め、Aを加えて甘辛く煮つめる。
- 2 ご飯にいり卵を混ぜ、丼に盛って、1をかけ、もみのりと紅生姜をのせる。



★栄養価(1人分)

エネルギー ……510kcal

★栄養のポイント

食物繊維を多く含むこんにゃくやれんこんを使い、栄養の補充をする。

ワンポイント

れんこんのシャキシャキ感を残すよう、煮すぎない。



牛肉まめ知識

日本の全ての牛には10桁の個体識別番号がつけられており、その牛の品種や、いつ、どこで生れて、どこで育てられたかが全部分かるようになっています。パソコンや携帯から、「牛の個体識別情報検索サービス」で検索し、牛肉についている10桁の番号を入力してみてください。

チーズとバジルの香りでおしゃれな一品に

豚肉のミラノ風カツ



材料 (4人分)

豚ヒレ肉	280g	4枚に切り分け、 たたいて薄くのばす
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
スライスチーズ		4枚
バジル		4枚
A	{ 粉チーズ 80g パン粉(細目) 20g }	混ぜておく
オリーブ油		大さじ2
トマトケチャップ		大さじ4
付け合せ野菜(好みの野菜を添える)		

作り方

- 1 のばした肉に塩・こしょうをして、スライスチーズとバジルをはさんで二枚に折り、とじる。Aを押さえながらつける。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れてパン粉が焦げないように中火でゆっくり焼く。
- 3 器にトマトケチャップを敷き、カツをのせ、付け合せ野菜を添える。

★栄養価(1人分)

エネルギー ……280kcal

★栄養のポイント

焼くのでエネルギーが抑えられる。

ワンポイント

チーズが出ないようにしっかり押さえる。パン粉が焦げないように気をつける。



豚肉の見分け方

淡いピンク色で光沢のあるものがよい。しっとりとして粘りのあるものは味がよく、きめの細かいものは柔らかい。脂肪は白いものがよい。

パイナップルで肉を柔らかく

スペアリブのパイナップル煮

Meat
豚肉

材料 (4人分)

スペアリブ	500g	うすく塩、 こしょうをする
塩		
こしょう		
パイナップル(生)(1~2cm角に切る)	70g	
サラダ油		小さじ2
A	{ パイナップルジュース 100ml しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2 砂糖 大さじ1 水 100ml }	
飾り用パイナップル		適宜
クレソン等		適宜

作り方

- 1 肉にパイナップルをもみこんでおく。
- 2 フライパンに油を熱し、肉を入れ、焼き色をつける。
- 3 厚手の鍋に肉とAを入れ40分程度煮込み、煮汁がなくなったら肉に照りをつける。
- 4 器に盛りつけ、パイナップル、クレソン等を飾る。



★栄養価(1人分)

エネルギー ……342kcal

★栄養のポイント

パイナップルには、たんぱく質分解酵素があり、肉を柔らかくする効果がある。

ワンポイント

加熱前にしっかりパイナップルをもみこんでおく。



豚肉まめ知識

「豚スペアリブ」とは？豚スペアリブは豚のお腹、下半分のあばら肉(バラ)の部分で、骨付きの肉のことをいいます。ベーコンもこの部位の肉です。脂肪分も多く、肉質はやや硬め。下ごしらえをすれば旨みも多く、食べごたえも十分です。

鶏肉のやさしい味がみんなに親しまれる

鶏肉の治部煮風



材料 (4人分)

鶏もも肉(そぎ切りして、かたくり粉をつける)	200g	
かたくり粉	適宜	
ゆでたけのこ(一口大に切る)	150g	
にんじん(乱切り)	150g	
菜の花(軸のかたい部分をとり、塩を入れた熱湯でさっとゆでて、冷水にとる)	1/2束	
生わかめ(ざく切りする)	20g	
A	砂糖	大さじ1~2
	酒	大さじ2
	濃縮麺つゆ(市販)	大さじ4
	水	300ml

作り方

- 1 熱湯に鶏肉を入れて、まわりが透明になるまでゆでる。
- 2 鍋にAをいれ、たけのこ、にんじんを加えて煮る。柔らかくなったら鶏肉とわかめを入れる。
- 3 仕上げに菜の花を入れて、火を止める。

★栄養価(1人分)

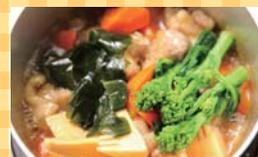
エネルギー ……182kcal

★栄養のポイント

鶏肉をかたくり粉で包んでいるので、高齢者にも食べやすい。

ワンポイント

きのこやカブなど野菜をかえて季節を味わえる一品にしましょう。



鶏肉の見分け方

ピンク色で、みずみずしいものがよい。皮と脂肪に透明感のあるものが新鮮。骨付きの場合には骨が細く、皮が薄く、脂肪が少ないものがよい。

鶏皮のパリッと感とハーブの香りで肉のおいしさがひきたつ

鶏手羽中の香草焼き

Meat
鶏肉

材料 (4人分)

鶏手羽中(両端の骨のつなぎに包丁を入れ、左右に広げ、塩・こしょうを振る)	12本
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ローズマリー(3~4等分に切る)	2~3本
オリーブ油	大さじ1
アスパラガス(かたい根元を取り、皮のかたい部分をそぐ)	6本
赤ピーマン(種を取って縦に1/8程度に切る)	2個
レモン(くし型に切る)	1/2個

作り方

- 1 クッキング用ビニール袋に鶏肉・ローズマリー・オリーブ油を入れて、しっかりからませ、30分~1時間程度おく。
- 2 天板に、調味液につけた鶏肉、アスパラガス・ピーマンを並べ、熱したグリルで焼く。
- 3 様子を見ながら裏返し、こんがり焼いて、全体に火を通す。途中、アスパラガス・ピーマンは取り出す。
- 4 器に盛り、レモンを添える。



★栄養価(1人分)

エネルギー ……234kcal

★栄養のポイント

ハーブの香りで薄味でもおいしく食べられる

ワンポイント

塩味やローズマリーの香りをしっかりしみ込ませる。



鶏肉まめ知識

主に食用になる鶏は、ブロイラーとよばれて、採卵鶏(卵用の鶏)とは品種も育て方も少し違います。鶏は生れて約50日、体重約2.8kgで出荷されます。ブロイラーの語源はプロイル(オープンなどで丸焼きにする)からきています。

出し汁に豆乳を加えて健康アップ

豆乳茶碗蒸し

材料 (4人分)

卵(割りほぐす)	2個	
豆乳	200ml	
A		合わせておく
出し汁	200ml	
薄口しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
塩	小さじ1/6	
鶏もも肉	40g	一口大に切り、酒を振りかける
酒	小さじ1	
生しいたけ(薄切り)	小2枚	
かまぼこ(薄切り)	8切れ	
ぎんなん(殻を取り、ゆでて、薄皮を取る)	8個	
三つ葉(2cmに切る)	4本	

★栄養価(1人分)

エネルギー ……………102kcal

★栄養のポイント

豆乳には、動脈硬化予防や肥満予防によい“大豆たんぱく”や、骨粗鬆症予防に効果をもつ“イソフラボン”を多く含む。

作り方

- 1 卵と豆乳をよく混ぜる。Aを混ぜて卵液を作り、こす。
- 2 蒸し茶碗に三つ葉以外の具を入れ、卵液を注ぐ。
- 3 蒸し器で12～15分蒸す。
- 4 三つ葉を添える。

ワンポイント

卵液に“す”が立たないように、弱火で蒸す。具はありあわせのものを使用する。



Egg
卵



牛乳で作るデザート

ブラマンジェ

材料 (5個分)

牛乳	400ml
コーンスターチ	40g
砂糖	25g
ブルーベリージャム	適宜
ミントの葉	

★栄養価(1個分)

エネルギー ……………127kcal

★栄養のポイント

カルシウムを多く含む牛乳をデザートにも利用する。

作り方

- 1 牛乳、コーンスターチ、砂糖を鍋に入れて中火にかける。木杓子で混ぜながら、クリーム状にする
- 2 水で濡らしたゼリー型に流し、冷やし固める。
- 3 型から抜いて、器に盛り、ジャムをかける。ミントの葉で飾る。

ワンポイント

火かけんに注意して、材料をゆっくり混ぜる



Dessert
牛乳・乳製品



チーズと生クリームでなめらかに

スパゲティ・カルボナーラ

材料 (4人分)

スパゲティ	300g	
塩		
ベーコン(5mm幅に切る)	4枚	
白ワイン	大さじ1	
卵	2個	
卵黄	2個分	混ぜ合わせておく
A 粉チーズ	大さじ4	
生クリーム	80ml	
黒粗挽きこしょう	小さじ1/2強	
サラダ油		適宜
パセリ(みじん切りして水にさらす)		少々

作り方

- 1 スパゲティは塩を入れた熱湯でかためにゆで、ザルに上げる。
- 2 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、白ワインをふる。
- 3 ゆでたてのスパゲティを入れて混ぜる。
- 4 ボールに移しAを手早く混ぜる。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

★栄養価(1人分)

エネルギー ……………541kcal

★栄養のポイント

乳製品を料理に生かす。

ワンポイント

ボールに移しAを手早く混ぜる。



材料をミキサーで攪拌し、オーブンで焼くだけ

チーズケーキ

材料 (直径18cmの型)

クリームチーズ	250g
バター(無塩)	50g
卵	3個
砂糖	70g
レモン汁	1/2個分
小麦粉	40g

作り方

- 1 ケーキ型に薄くバター(分量外)を塗る。
- 2 小麦粉をよくふるう。
- 3 クリームチーズとバターを賽の目に切り、室温で柔らかくしておく。
- 4 チーズ、バター、卵、砂糖、レモン汁をミキサーに入れ、攪拌する。
- 5 十分にまざったら、小麦粉を入れてさらに攪拌する。
- 6 型に流し入れ、180℃のオーブンで30～40分焼く。
- 7 オーブンから出して、粗熱をとってから型から外す。
- 8 切り分ける。

★栄養価(1/8切れ)

エネルギー ……………235kcal

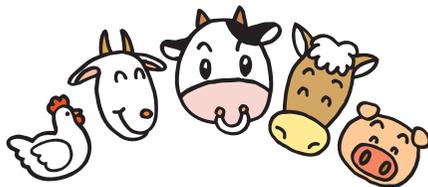
★栄養のポイント

牛乳が苦手な人も乳製品でカルシウムを摂取できる。

ワンポイント

材料をミキサーで攪拌するだけの簡単操作で作れる。小麦粉を入れたら、攪拌しすぎないように注意する。





お問い合わせ先

社団法人 広島県畜産協会

〒730-0051 広島市中区大手町 4 丁目 7-3 TEL:082-244-1783 FAX:082-504-0484
URL:<http://www.hiroshima-lin.jp/> E-mail:e-jan@lin34.jp