

国産牛肉で 安心・元気な食卓!!

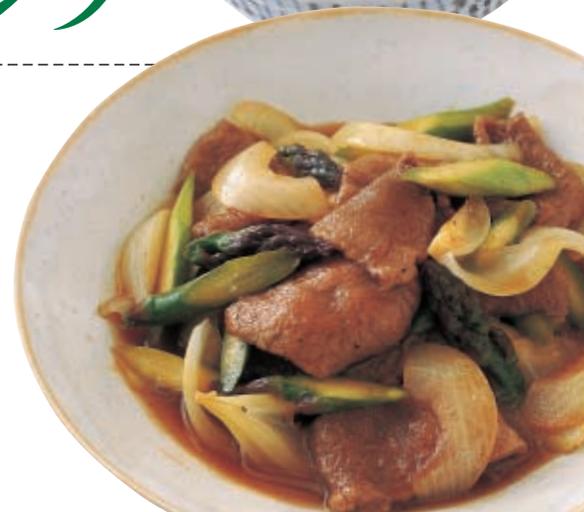


社団法人 全国肉用牛振興基金協会
財団法人 日本食肉消費総合センター
〈後援〉独立行政法人 農畜産業振興機構



NHKきょうの料理より

ヘルシー
ビーフ
クッキング



「国産若牛」 は、このマークが 目印です。



1 おいしいこと **2** お求めやすいこと **3** 安心であること
すべての想いが、このマークに込められています。

「国産若牛」 を、ご存じですか？



わが国では、店頭で販売される牛肉には原産地を表示することがJAS法によって義務づけられています。「国産牛肉」と表示される牛肉は、肉専用種、乳用種、交雑種の3種類に分けられます。

「国産若牛」は、若い乳用種の牛肉。国産牛肉のおよそ四分の一を占めています。乳用種の雌は牛乳を生産する目的で育てられますが、雄は生まれた直後から肉用牛として育てられます。肉質向上に適した飼料を与えられ、安全な飼養管理のもとで生後約20か月前後まで育てられ、出荷されます。お手ごろな価格で皆様のお手元に届きますので、食べ盛りのお子様がいいらっしゃる家庭でも、たっぷりとお召し上がりいただけます。

ぜひ、「国産若牛」を食卓の定番に！

「国産若牛」とは、
国内の肉用牛農家が丹念に育てた
若い乳用種の牛肉の愛称です。

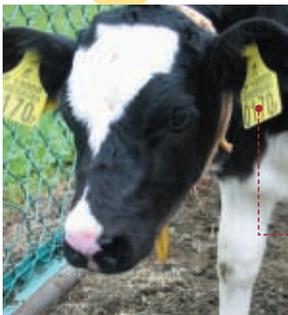
「国産若牛」に関する詳しい情報は、下記ホームページからどうぞ。
<http://nbafa.or.jp/kokusanwakaushi/>

牛トレーサビリティ制度

～個体識別番号で検索できること～

出生から飼育・出荷まで

国内で飼養されるすべての牛に、10桁の個体識別番号が印字された耳標が装着されます。耳標を取りはずすことは禁じられており、個体識別番号は1頭に対して一つ、生涯唯一の番号になります。



写真提供/独立行政法人家畜改良センター

生産・飼育管理者の届け出により、出生年月日、雄雌の性別、品種、飼育地などがデータベース化(記録)されます。



牛肉として流通されるまで

牛が食肉処理された後、枝肉、部分肉、精肉と加工・流通する過程において、販売業者により個体識別番号が表示され、取り引き情報が帳簿に記録、保存されます。



販売されている精肉には、必ず、個体識別番号や、それに対応するロット番号が表示されています。この個体識別番号をインターネットホームページ上に入力すると、お買い求めになった牛肉の出生から食肉処理されるまでの生産履歴情報を調べることができます。

※ お買い求めになった牛肉の個体識別番号を検索してみてください。

[パソコン] www.nlbc.go.jp/

[携帯電話] www.id.nlbc.go.jp/mobile/

国産牛肉		ロース焼き肉用	
個体識別番号	消費期限	加工年月日	
1000020018	00.00.00	00.00.00	
保存温度10℃以下	100g当たり	学用品	
0.0123456 0123456	298	150	447
財団法人 日本食肉消費総合センター			
東京都港区赤坂6-13-16 5F-6F			

牛トレーサビリティ制度で、安心して「国産若牛」を食卓に!

安心

国産牛肉ならではの安心。「国産若牛」は、牛トレーサビリティ制度に基づいて、生産者と食肉流通業者すべてが取り組むことにより、皆様に安心をお届けします。



「国産若牛」は、「安心な食卓」を約束します。

個体識別番号で、購入した牛肉の生産履歴がわかる!

国産牛肉には、消費者の皆様が安心して食卓を約束するため、牛トレーサビリティ制度が法律で義務づけられています。

牛トレーサビリティ制度とは、牛が生まれた時に個体識別番号が表示された耳標をつけ、生産から食肉処理されるまでの生産履歴情報をデータベースに記録し、その情報を消費者に提供できる制度です。

この牛トレーサビリティ制度によって、「国産若牛」が、どこで生まれて育ったのかを簡単に調べることができます。



ヘルシー

牛肉は、良質のたんぱく質、鉄分、カルニチンなど、体に有効な成分が豊富な栄養機能性食品。中でも、「国産若牛」は赤身が多く、脂肪分が少ないので、ダイエットにも最適です。



「国産若牛」は栄養豊富で、ダイエットにも最適。

効率的なたんぱく質源・牛肉で、健康な生活を！

牛肉には、必須アミノ酸をバランスよく含む良質のたんぱく質がたっぷり。たんぱく質は、筋肉、骨、皮膚、内臓、血液など人間の体を構成する組織をつくる重要な成分です。必須アミノ酸は、体の維持や成長に不可欠な栄養素ですが、体内で合成できないので、食品から摂取する必要があります。

たんぱく質が不足すると、免疫力が落ち、病気にかけりやすくなります。長寿で有名な沖縄やハワイの日系人は、高齢者でも肉をよく食べる食生活を保



っています。牛肉などの動物性たんぱく質には、血管を丈夫にし、余分なナトリウムを排出する働きがあります。また、動物性たんぱく質に含まれる含硫アミノ酸メチオニンには、動脈硬化の原因となるコレステロールの排出を助ける働きもあります。動物性たんぱく質は体内での消化吸収がよいのも特長。健康な生活を送るうえで、牛肉は、大変効率のよい、たんぱく質源なのです。

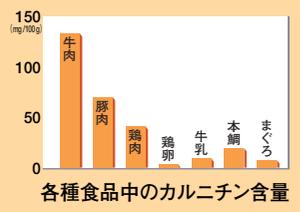
カルニチン豊富な牛肉は

脂肪の燃焼を助ける！

「国産若牛」で、健康ダイエット！

カルニチンは、食事とった脂肪や体内の余分な脂肪の分解を促進し、エネルギーに変える働きがあります。ダイエットに効果があると、注目されている栄養素です。カルニチンは約4分の1が必須アミノ酸であるリジン、メチオニンから合成されますが、残り4分の3は食品から摂取する必要があります。カルニチンは肉類、中でも牛肉の赤身部分に多く含まれ、植物性食品にはほとんど含まれていません。また、肉類にはカルニチンの合成原料となるリジン、メチオニンもバランスよく含まれています。

「ダイエット中だから」と、肉を食べない極端な食生活を送ると、逆効果。かえって不足した分のたんぱく質を補うために筋肉が分解され、貧弱な体になってしまいます。ダイ



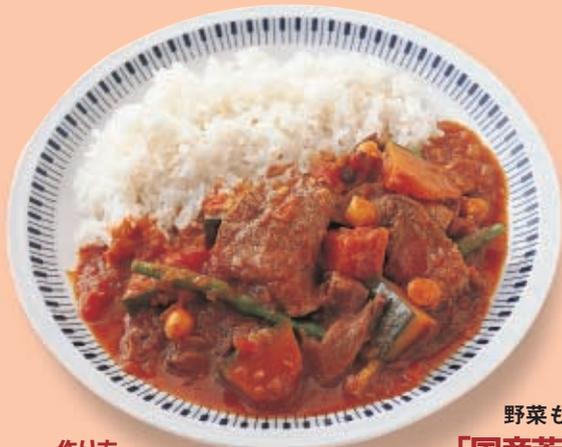
エット中だからこそ、肉を適量食べ、筋肉の増強をはかることが大切。また、適度な運動をすることで、カルニチンの脂肪燃焼効果もさらに高まり、より効果的です。

牛肉と野菜を一緒に食べて、貧血予防！

鉄分は、貧血の予防・改善に欠かせません。鉄分が不足すると、赤血球中のヘモグロビンが減って鉄欠乏性貧血になり、体がだるくなったり食欲がなくなったり、動悸や息ぎれなどの症状が出ます。鉄分は体内でつくることができないので、食品から摂取しなくてはなりません。



牛肉にはヘム鉄という鉄分が豊富に含まれています。ヘム鉄は、野菜などに含まれる非ヘム鉄よりも5倍以上も吸収率がよく、しかも、非ヘム鉄の吸収を促進させる働きがあります。牛肉と一緒に野菜を食べ、鉄分を効率的にとりましょう。



酒の効果で肉が柔らかく、 野菜もたっぷり、栄養満点カレー 「国産若牛」のトマトカレー

(表紙料理)

作り方

- ① 国産若牛に軽く塩・こしょうをふる。さやいんげんは両端を切り落とす。かぼちゃは種とワタを取り、縦2cm厚さに切ってから横3cm幅に切る。にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油小さじ1を熱して肉をいため、酒カップ $\frac{1}{4}$ (写真)、トマトの水煮を缶汁ごと、水カップ4を加える。
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ2を弱めの中火で熱し、にんにくとたまねぎを入れ、香りがたつまでいためる。
- ④ ③を②に加え、縦に折って切り目を入れたローリエとスープの素を加え、弱火で30分間煮込む。
- ⑤ 肉が柔らかくなったら、①のさやいんげんとかぼちゃ、缶汁をきったひよこ豆を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で5分間ほど煮る。
- ⑥ フライパンを弱火にかけ、Aのバターを入れて溶かし、小麦粉を入れていためる。サラサラの状態になったら残りのAを加えて混ぜる。⑤のスープ玉じゃくし1~2杯を加えて溶きのぼし、これを⑤の鍋に加えて混ぜる。
- ⑦ B、塩・こしょう各少々を加えて味を調え、インスタントコーヒーを加えて混ぜる。
- ⑧ 器にご飯を盛り、⑦をかける。

材料(4人分)

国産若牛(もも薄切り肉) 300g、トマトの水煮(缶詰) 1缶(400g)、さやいんげん20本、かぼちゃ $\frac{1}{4}$ コ、にんにく2かけ、たまねぎ2コ、ローリエ2枚、ひよこ豆の水煮(缶詰) $\frac{1}{2}$ 缶(110g)、顆粒スープの素小さじ2、A(バター大さじ2、小麦粉〈薄力粉〉大さじ3、カレー粉大さじ3~4、レッドペッパー小さじ $\frac{1}{2}$ 、カルダモン少々)、B(ウスターソース大さじ2、トマトケチャップ大さじ3、しょうゆ大さじ1)、インスタントコーヒー少々、ご飯(温かいもの) 600g

●塩・こしょう・オリーブ油・酒
エネルギー：730kcal
調理時間：50分



肉をいためたら、酒をたっぷり加え、柔らかく仕上げる。

お肉を柔らかくする方法で、 「国産若牛」をさらにおいしく！

パパイヤ、パイナップル、マンゴー、キウイのいずれかをすりおろした果肉や、はちみつに肉をしばらくつけておくと、肉が柔らかくなり、風味よく仕上がります。また、肉を調理する際に、酒、酢、はちみつを加えると、同様の効果があります。「国産若牛」は脂身が少ないので歯ざれのよい食感が特徴ですが、とろけそうに柔らかくして食べたいときは、この方法を活用しましょう。

パパイヤ効果で、 肉がふんわりとろける柔らかさ 「国産若牛」で柔らか焼き肉

材料(4人分)

国産若牛(焼き肉用薄切り) 400g、パパイヤ $\frac{1}{2}$ コ、A(酒大さじ2、しょうゆ大さじ1、はちみつ小さじ2、たまねぎ〈すりおろす〉 $\frac{1}{2}$ コ)、かぼちゃ $\frac{1}{4}$ コ、にんじん $\frac{1}{2}$ 本、ピーマン2コ、たまねぎ1コ

●サラダ油・塩

エネルギー：370kcal

調理時間：15分(牛肉をパパイヤにつける時間は除く)

作り方

- ① パパイヤは皮と種を取り、つぶす。
- ② 国産若牛を①のつぶしたパパイヤにつけて半日おき(写真)、Aを加えて味を調える。
- ③ かぼちゃは種とワタを取って薄切りにする。にんじんは斜め薄切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、半分切る。たまねぎは薄い輪切りにする。
- ④ ホットプレートにサラダ油大さじ1を熱し、②の肉を焼く。肉の脇にサラダ油大さじ1を熱し、

③の野菜を焼く。肉は味がついているのでそのまま、野菜は焼けたら塩少々をふっていたかく。

パパイヤに含まれるたんぱく質分解酵素が働き、肉を柔らかくする。



おいしい「国産若牛」で、毎日の料理も楽しくなります！

美味

「国産若牛」は、国内の肉用牛農家が丹念に育てた、おいしい牛肉です。肉質がほどよくしまり、脂分が少ないのが特徴です。「国産若牛」でつくる、ヘルシーでおいしいレシピを紹介します。

牛肉の生春巻

電子レンジで蒸すことによって牛肉が柔らかくなります。
野菜もいっしょにたっぷりと食べることができる生春巻です。

●材料(4人分)

牛肉(しゃぶしゃぶ用).....	320g
酒.....	大さじ2
A 米酢.....	大さじ2
塩.....	少々
生春巻の皮.....	8枚
きゅうり.....	1/2本
セロリ.....	10cm
にんじん.....	1/2本
ブロッコリスプラウト.....	適量
マヨネーズソース	
マヨネーズ.....	大さじ4
米酢.....	大さじ2
粒マスタード.....	大さじ1 1/3
しょうゆ・こしょう.....	各少々

エネルギー：298kcal

調理時間：25分

●作り方

- 1 生春巻の皮はぬるま湯に2～3分間浸し、柔らかく戻す。
- 2 牛肉は耐熱皿にのせ、Aをふりかける。ラップをして電子レンジ(500w)に約1分間かける(写真)。いったん取り出し、全体を混ぜてから、再び1～2分間かける。
- 3 きゅうり、セロリ、にんじんはせん切りにする。ブロッコリスプラウトは根元を切り落とす。
- 4 1の生春巻の皮を1枚広げ、2の牛肉・3の野菜各1/8量のをせる。手前の皮をかぶせ、左右の両端を内側に折り込んでクルッと巻く。残りも同様にしてつくり、器に盛る。
- 5 マヨネーズソースの材料を混ぜ合わせ、4に添える。



POINT

電子レンジで蒸すことにより、肉から余分な脂が出る。また、酒や酢の水分で柔らかくなる。

牛肉と野菜の^{いた}とろろん炒め煮

脂の少ない牛もも肉にかたくり粉をまぶしてゆでてトロんと口当たりよく、酒、黒酢、はちみつを加えて柔らかく仕上げます。

●材料(4人分)

牛もも肉(焼き肉用)……………400g
グリーンアスパラガス……………8本
たまねぎ……………2コ
顆粒スープの素……………小さじ1
オイスターソース……………大さじ4
酒・黒酢……………各大さじ4
はちみつ……………大さじ2
塩・こしょう……………各少々

●塩・こしょう・かたくり粉・ごま油

エネルギー：368kcal

調理時間：20分

●作り方

1 牛肉は塩・こしょう各少々をふり、かたくり粉大さじ2をまぶしてサッとゆで(写真a)、ざるに上げる。あとで再度火にかけるので、赤みが少し残る程度でざるに上げる。

2 グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、はかまを除いて斜め切りにする。たまねぎは縦に1cm幅に切る。

3 中華鍋にごま油大さじ2を熱し、たまねぎ、グリーンアスパラガスの順に入れ、軽くいためる。顆粒スープの素、水カップ1、Aを加え、煮立たせる。

4 **1**の牛肉を加えて混ぜ(写真b)、味をよくからめてから器に盛る。



POINT

a

かたくり粉をまぶすことで、トロんとした柔らかい口当たりになる。



b

野菜にシャキッとした食感が残る程度に火が通ったら、牛肉を加える。



バランスアップ牛丼

通常、牛丼にはバラ肉を使用することが多いのですが、脂肪分の少ないもも肉を使い、ヘルシーに。野菜の具も増やし、栄養バランスアップ！

●材料(4人分)

牛もも肉(薄切り).....	320g
ご飯(温かいもの).....	600g
たまねぎ.....	1コ
しらたき.....	1玉
キャベツ.....	2枚
麩(乾).....	(小)12コ
だし.....	カップ2
酒.....	大さじ8
砂糖.....	大さじ3
みりん.....	大さじ4
しょうゆ.....	大さじ6

あさつき(小口切り)..... 4本分

エネルギー：557kcal

調理時間：15分

●作り方

1 牛肉は一口大に切る。たまねぎは縦に1cm幅に切る。しらたきは半分にする。キャベツはザク切りにする。

2 鍋にAを合わせて煮立たせ(写真a)、たまねぎ、しらたき、麩(乾燥のまま)、キャベツの順に加えて煮る。

3 キャベツの歯ごたえがなくなる程度に柔らかくなったら、**1**の牛肉を加えてサッと火を通す(写真b)。

4 丼にご飯をよそって**3**のせ、あさつきを散らす。好みて酢漬けしょうが(紅しょうが)のせん切りを添える。



POINT

a

煮汁にたっぷり酒を入れることで、牛肉が柔らかくなるとともに、うまみも加わる。



b

牛肉は火を通しすぎると堅くなるので最後に加える。

料理制作 金子ひろみ

かねこ・ひろみ 管理栄養士、スポーツ科学修士。財務省・国税庁審議会委員(酒類分科会)。大学・大学院でスポーツ栄養を中心に学び、現在はトップアスリートや、一般の方への食事指導なども行う。テレビ、雑誌などで活躍中。



※エネルギー表示は1人分です。

表紙・料理撮影/岡本真直 表紙・料理スタイリング/久保原恵理 イラスト/西島尚美
デザイン/成田由弥 取材・文/宇田真子 編集/日本放送出版協会 制作/NHKエデュケーショナル