

手軽に
作れる

旨い! 安い! 栄養満点!!

ホルモン料理晩酌レシピ

酒のあてがほしい時、おすすめなのがホルモンを使った料理だ。さっと作れるお手軽レシピをご紹介します。

「なかなか体の疲れが取れない場合は鉄分が不足している可能性大。そんな時こそ、鉄分が豊富なレバーなどでスタミナをつけるといいですね。ホルモンを料理する時は香辛料や香味野菜を使うと、食べやすいのでおすすめです」

牛豚ホルモンの例



レバー
肝臓。高たんぱくで低脂肪なのが特長。鉄やカリウムなどのミネラルが豊富。



ミノ
4つある牛の胃袋の第一胃。たんぱく質やミネラル類に富む。シコシコとした食感が人気。



ハラミ
横隔膜の両側にある筋肉。ビタミンB1が多く含まれる。肉厚で脂質が多く、柔らかい。



ギアラ(アカセンマイ)
第四胃。しっかりと脂がのり、噛むほどに濃厚な味わいと甘さが出る。歯ごたえも抜群。



ハツモト
心臓から出ている大動脈。淡泊な風味とコリコリとした歯触りのいい食感が楽しめる。



シロモツ
白い消化器官などの総称で、小腿や大腿をまとめたものが多い。肉厚で食べ応えがある。

レシピ考案
渥美真由美さん

管理栄養士、フードコーディネーター、健康運動指導士。簡単に栄養バランスが取れていることをモットーにさまざまなメニューを提案。新聞や雑誌、テレビなど多岐にわたり活躍。



スパイシーなカレーが食欲をそそる!

牛レバーのカレー風味炒め

●材料

牛レバー	130g
片栗粉	適量
もやし	1/4袋
ピーマン	1個
ごま油	大さじ1
塩、こしょう	少々
牛乳	適量

A	酒	大さじ1/2
	醤油	大さじ1/2
	生姜すりおろし	小さじ1/2
B	カレー粉	小さじ1/2
	にんにくすりおろし	小さじ1/4
	醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2	

レバーのワンポイントアドバイス



牛乳に15分程度浸して血抜きする(作り方①)。これで臭みを抑えることができる



血抜きした後、キッチンペーパーの上に並べ、丁寧に牛乳と血を拭き取る(作り方③)

●作り方

- 牛レバーは流水でよく洗い牛乳に浸しておく。
- ピーマンは種をとって1cm幅に切る。
- ①の水気を切ってAで下味をつける。Bの調味料は混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油をひいてピーマンを炒め、しんなりしたらもやしを加えて塩、こしょうをし、別皿に取り出す。
- ③の水気を切って片栗粉をまぶし、フライパンで表裏に火が通るまで焼く。
- ⑤に④を入れて炒め、さらにBを加えて炒め絡める。

弾力ある歯ごたえがクセになる

豚シロモツのがつつり韓国風サラダ

●材料

豚シロモツ	100g
ごま油	大さじ1/2
大根	150g
水菜	20g
糸唐辛子	適量

A

酒	適量
生姜の皮	適量
ネギの葉先など	適量

B

にんにくすりおろし	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1/2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
酢	大さじ1
白ごま	大さじ1

シロモツのワンポイントアドバイス



余分な脂などを落としやすくするため、塩水につけて洗う(作り方①)。ヒダも丁寧に



香味野菜を入れて臭みを消す(作り方②)。茹でている時、アクはきれいに取り除く

●作り方

- シロモツを塩水で洗う。鍋にシロモツが浸るぐらいの水とAを入れて30分ほど茹でる。
- ①の余分な脂などを洗ってきれいにし、縦3等分に細く切る。Bの調味料は合わせておく。
- フライパンにごま油をひいて②のシロモツを炒め、Bを加えて2分ほど炒め絡める。
- 大根は千切り、水菜は3~4センチ幅位に切って混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- ④に③を盛り付け炒めたタレもかける。糸唐辛子を仕上げにのせる。



提供/食肉情報等普及・啓発事業 一般社団法人日本畜産副産物協会
http://www.jlba.or.jp 後援:公益社団法人日本食肉協議会