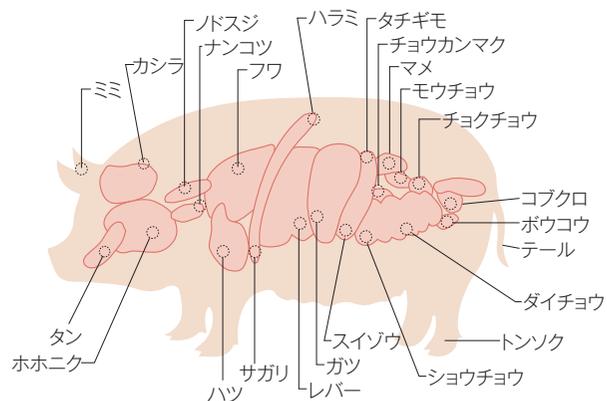


VARIOUS COW & PIG PARTS

Named by Parts
ホルモンの部位紹介



各ページのレシピ専用QRコードから動画へアクセス!!

バラエティーミートについて

詳しくは <http://www.jlba.or.jp>

協会ホームページから「副生物のお役立ちコンテンツ」のバナーをクリック!!
ポスター・雑誌掲載記事・部位紹介・栄養価・レシピ動画などがご覧いただけます。

発行者：一般社団法人 日本畜産副産物協会
事業名：令和3年度食肉情報等普及・啓発事業
後援：公益社団法人 日本食肉協議会

VARIETY MEAT RECIPE

バラエティー ミート レシピ

タン
ハラミ編

思わずごはんがすすんじゃう
ホルモンレシピをご紹介します!



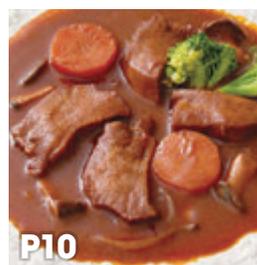
P4
牛ハラミでバターコーンライス



P6
牛ハラミチンジャオロース



P8
豚ハラミの石焼ビビンバ



P10
牛タンシチュー



P12
豚タンのネギ塩丼



P14
スイートチリ豚タンライス

バラエティーミートお役立ち情報

●ハラミの魅力

ハラミは横隔膜の部位からとれる内臓肉の一種です。焼肉などでお馴染みのカルビと比較すると低カロリーで、カリウムやビタミンEをはじめとした栄養素がたっぷり含まれ、栄養価の高さも魅力的な部位です。焼肉などで、脂質が気になるけど食べごたえのある肉を食べたいという方にピッタリです。

●タンの魅力

タンは高タンパクで低糖質な食品でビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

・**豚タン** 価格がリーズナブルで低脂肪・低カロリー。豚タンは豚肉の中でもヒレに次いでカロリーが低く、100gあたり約220kcal程度です。豚タンに豊富に含まれているタンパク質は筋肉量を増やし、基礎代謝を上げられるので普段の生活でも消費カロリーが増やせます。ビタミンB群も豊富に含まれ、糖質や脂質をエネルギーにするサポート、肌や髪の再生にも役立ちます。

・**牛タン** 牛タンには栄養ドリンクでおなじみのタウリンも豊富！肝機能の強化作用や、運動での血圧上昇をコントロールする作用、インスリンの分泌を促進することで糖尿病を予防するなどのうれしい効果いっぱい。タウリンは加熱しても壊れません。脂質をエネルギーに変える栄養素ビタミンB₂とパントテン酸の量が豊富です。サーロインに対して2.5倍。同じカロリーをとっても、脂質をエネルギーに変える栄養素も沢山摂取できます。

バラエティーミートの主な栄養成分

可食100g当たりの栄養価

	牛ハラミ (生)	豚ハラミ (生)	牛タン (生)	豚タン (生)
カロリー	321kcal	191kcal	269kcal	221kcal
タンパク質	14.8g	16.1g	15.2g	15.9g
脂質	27.3g	13.9g	21.7g	16.3g
炭水化物	0.3g	0.3g	0.1g	0.1g
食塩相当量	0.1g	0.1g	0.2g	0.2g

※「バラエティーミート(畜産副生物)栄養成分データブック」より引用。

バラエティーミート記念日

11月7日はもつ鍋の日

7月13日はもつ焼の日

— タン・ハラミ編 —

● タン塊の下処理 丁寧な下処理で独特のクセは消せるんです!

- ①裏側の筋を除去します。
- ②フォークで穴を10か所あけて血抜きをしたら、ボールなどにタンが隠れるくらいの水を張って漬けます。30分程度漬けたら取り替える作業を3、4回繰り返し血抜きは完了です。
- ③水分をペーパータオルでしっかりふき取ります。



Point 日本酒やワインに漬け込むことで、臭みが抜けやすくなります。

● ハラミ塊の下処理 丁寧な下処理で独特のクセは消せるんです!

- ①流水で肉の断面、脂肪の中に残る血などの汚れを取ります。
- ②ボールに水を張り、水の濁りが落ち着くまで洗います。



Point 血管の中に残る血を水の濁りが落ち着くまで洗い出します。

堅いお肉を柔らかくする方法!

脂身の少ないお肉の場合、すりおろしたタマネギに少量のサラダ油をかいた物に、1時間以上お肉を浸しておくと、タマネギの酵素が肉の蛋白質を分解するので、しっとり柔らかく仕上がります。

簡単で家族みんながよろこぶ。
元気になるごはん!



牛ハラミでバターコーンライス



バターが
とろける



材料(3人分)

牛ハラミ	300g	ナガネギ	} 適宜
ごはん	2~3膳	バター	
コーン	1缶	塩	
		コショウ	

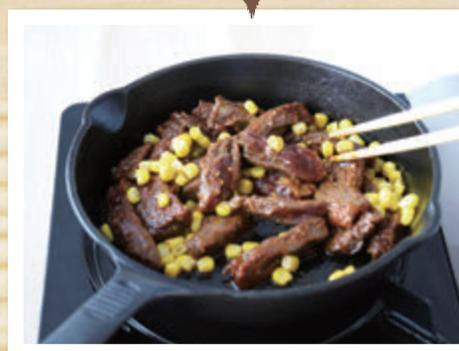
牛ハラミの味付け調味料

しょうゆ	大さじ2	ハチミツ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1/2	唐辛子	少々
おろしにんにく	小さじ1/2	コショウ	少々
おろしショウガ	小さじ1	すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ2	レモン汁	小さじ1
みりん	大さじ2		

動画はこちら



作り方



1. 牛ハラミを一口大に切り、味付け調味料につけておきます。
2. 熱したフライパンにバターを入れて弱火で肉をじっくり焼きます。
3. 肉に火が通ったらコーンも加えます。
4. 3に火が通ったらドーナツ状に具を広げ真ん中にごはんを入れます。
5. ごはんの上にバターとネギを盛付け塩・コショウを振ります。
6. お好みの焼き加減で火からおろし、一人分ずつお皿に取り分けます。



Point

お肉は同じ大きさに
カットしておく
均一に火が通りやすい!



アレンジ!

コーン缶の代用に冷凍のミックス
ベジタブルなど。いろいろなお野菜で
彩りよく盛り付け栄養価もアップ。



野菜がたくさん入って家族みんな大好き!
ご家庭にある調味料で簡単に出来る!



牛ハラミチンジャオロース



ごはんが
すすむ!



材料(4人分)

牛ハラミ	200g	タケノコ水煮	50g
ピーマン	4個	ナガネギ	1/3本
赤パプリカ	1個	油	適量

A豚肉の下味

塩	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1
溶き卵	1/2個	油	大さじ1

B合わせ調味料

砂糖	小さじ1	オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1	水	大さじ1
しょうゆ	大さじ2	片栗粉	大さじ1

動画はこちら



作り方



1. 牛ハラミは5mm幅に切り、Aの下味の塩、溶き卵をもみ込み、片栗粉を混ぜ、油を加えてほぐします。
2. ピーマン、パプリカ、タケノコは細切りにします。
3. Bの調味料の砂糖、酒、しょうゆ、オイスターソース、水、片栗粉を混ぜます。
4. フライパンに油少量を熱し、肉を弱火で白っぽくなるまで炒めて一旦取り出します。
5. 4に油を足して、ナガネギの粗みじん切りを中火で炒め、タケノコ、パプリカ、ピーマンを入れて強火で炒め、肉を戻し入れてさっと炒めます。
6. 5に3を入れて炒め合わせて仕上げ、器に盛ります。



Point

肉は弱火で炒めて一旦取り出し、野菜の香りが出るまで強火で炒めます。



アレンジ!

お肉はお好みの部位で!ごはんをお皿に盛りつけてワンプレートでも!



栄養バランスバツグン! スキレットで簡単本格。



豚ハラミの石焼ビビンバ



材料(4人分)

豚ハラミ …………… 200g	温泉卵 …………… 4個
にんじん …………… 1本	いりごま …………… 適量
もやし …………… 1袋	サラダ油 …………… 大さじ1
ほうれん草 …………… 1/2束	胡麻油 ……………
	ごはん …………… 適量

A豚肉の下味

みそ …………… 15g	酒 …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 大さじ2	んにくチューブ …… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ2	一味唐辛子 …… 少々
みりん …………… 大さじ2	白ごま …………… 適量

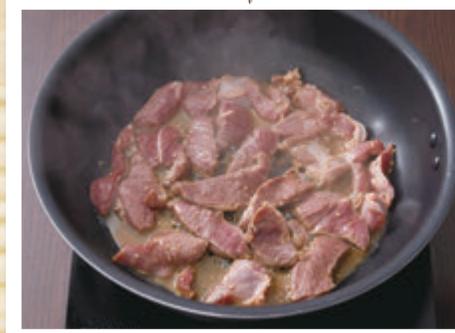
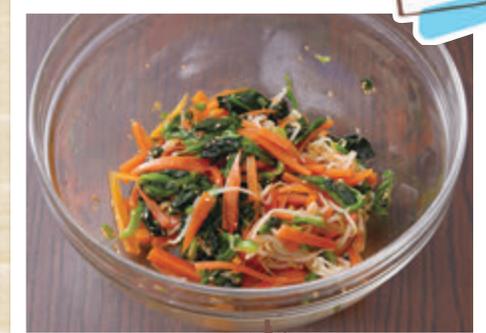
Bナムル

ごま …………… 大さじ2	しょうゆ …………… 大さじ2
胡麻油 …………… 大さじ3	ガラスープの素 …… 小さじ1
	塩 …………… 小さじ1/2

動画はこちら



作り方



1. 豚ハラミを一口大に切り、Aの調味料で下味をつけ、30分置きます。
2. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚ハラミを焼きます。
3. ほうれん草と人参は千切り、それぞれの野菜を茹でて、混ぜたBで和えます。
4. スキレットに1人前ずつサラダ油少々を熱し、ごはんを平らに敷き2、3、温泉卵を盛り付けます。
5. 仕上げに胡麻油を適量かけます。



Point



スキレットはあらかじめ焼いておく

アレンジ!

お好みで"韓国のりやキムチ、コチュジャン"を! スキレットが無ければ、大きな土鍋やフライパンでまとめて作って取分けでも!

豪華にお肉を食べたい日に。
コクと深みが絶品の贅沢シチューです!

牛タンシチュー



材料(4人分)

牛タン(厚切り) ……	500g	エリンギ ……	適量
タマネギ ……	中1個	ブロッコリー ……	適量
にんじん ……	小1本		

調味料

オリーブ油 ……	大さじ2	赤ワイン ……	200cc
バター ……	20g	ブイヨン ……	500cc
塩 ……	適量	デミグラスソース ……	400g
こしょう ……	適量		

動画はこちら



作り方



1. エリンギとタマネギは1cm幅に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りに、ブロッコリーを小房に分け、塩ゆでにします。
2. 一口大に切った牛タンに塩、こしょうをし、鍋にオリーブ油を熱し、フライパンで中火で焼いて取り出します。
3. 2のフライパンにバター、タマネギ、にんじん、エリンギを入れて弱火で炒め、鍋に移し赤ワインを加えて2/3量になるまで中火で煮つめます。
4. デミグラスソース、ブイヨン、牛タンを加えて強火にし、煮立ったらアクを取り、落とし蓋をして弱火で60分煮込みます。
5. 塩、こしょうで調べて器に盛り、ブロッコリーを添えます。

Point

牛タンの両面を焼いてから煮込む。赤ワインのアルコール分をとばす。



アレンジ!

残ったソースを使ってオムリヤシに! トーストにチーズと乗せてピザ風に!



胡麻油とネギのタレをたっぷり、大盛りごはんでがっつり!

豚タンのネギ塩丼



材料(2人分)

豚タン …………… 200g	ごはん …………… 適宜
ナガネギ …………… 1/2本	胡麻油 …………… 大さじ1
A調味料	
しょうゆ…………… 小さじ2	砂糖 …………… 小さじ1/2
んにくチューブ …… 小さじ1	レモン汁 …………… 大さじ1
酒 …………… 小さじ1	鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
	塩 …………… 小さじ1/2
B調味料	
塩 …………… 小さじ1/2	レモン汁 …………… 小さじ1
黒コショウ …………… 小さじ1/2	胡麻油 …………… 小さじ1
うま味調味料 …… 少々	白ごま …………… 適宜

動画はこちら



作り方



- 調味料Aと5mm幅にスライスした豚タンをボールに入れてよく混ぜておきます。
- ナガネギをみじん切りにし、調味料Bで和えます。
- フライパンに胡麻油を入れて豚タンを焼きます。
- 器にごはんを入れ、3を盛付け2のネギだれと白ごまをかけて完成!

※写真の腕物は、スライスで除外される部分を鰹だしとしょうがで煮出したわかめスープです。タン下やタン先は煮込みやおでんに入れると美味しく召し上がれます。



Point

豚タンは火を通し過ぎると固くなるので注意!



アレンジ!

大根おろしや柚子コショウをプラスするとさっぱりと召し上がれます。



我が家で大人気!ご家庭に余っている
 スイートチリソースで簡単出来る!



スイートチリ豚タンライス



タイ飯風!



材料(4人分)

豚タン塊(下処理済) … 1本	卵 …………… 4個
カット済の場合 …… 200g	黒コショウ …… 適量
タマネギ …………… 1/2個	塩 …………… 適量
ズッキーニ …………… 2個	小麦粉 …………… 大さじ1
なす …………… 1個	サラダ油 …… 適宜
パプリカ(黄・赤) …… 各1/2個	

Aソースの調味料

酒 …………… 大さじ3	しょうゆ …… 大さじ2
みりん …………… 大さじ3	スイートチリソース … 大さじ4

動画はこちら



作り方



1. タマネギ、ズッキーニ、ナス、パプリカを1cmの角切りにしてフライパンにサラダ油適量を熱したらサッと炒めて皿に取ります。
2. Aの調味料を混ぜ合わせておきます。
3. 豚タン塊は1cmの角切りにして塩・黒コショウ少々をふり小麦粉大さじ1をまぶします。
4. フライパンにサラダ油適量を熱し、豚タンを焼きます。同時に別のフライパンで目玉焼を焼いておきます。
5. 4に1と2を加えて、煮詰めてからめます。
6. 皿にごはんと5と目玉焼きを盛付けます。



Point

スイートチリソースはお肉を柔らかくし、漬け込み不要で便利!



アレンジ!

パセリやミニトマト、レモンなどを添えて1皿でベストなバランス!

