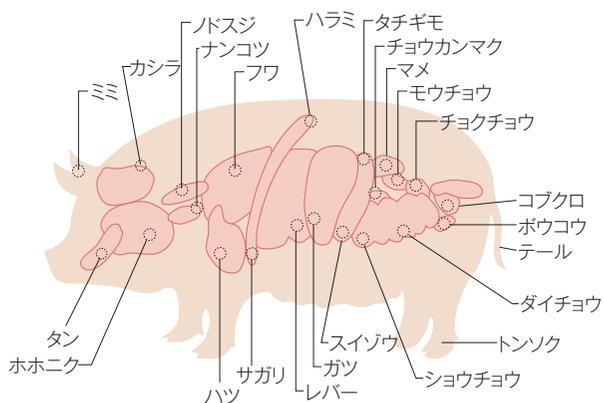


VARIOUS COW & PIG PARTS Named by Parts ホルモンの部位紹介



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 副産物協会

検索

<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4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

ミノ・ハラミ・
センマイ・ギアラ・
ガツ編

食べたらやみつき
ホルモンレシピをご紹介します!



P4 牛ミノと牛ハラミの天ぷら



P6 牛ハラミの韓国風煮込み



P8 牛ハラミのトマト煮込み



P10 牛センマイと牛ギアラの中華風卵炒め



P12 牛ギアラと牛ハラミのホルモンうどん



P14 豚ガツの和え物3種

バラエティーミートお役立ち情報

●牛の胃袋は4つあり、それぞれ名称が異なります。

1番目の胃袋は「ミノ」といいます。ミノは、薄ピンク色で厚みがあり、弾力性のあるコリコリした食感です。ミノはギアラ程、脂分がなく淡泊な味わいを楽しめます。焼肉では、ポピュラーなメニューとなっており、しっかりめの味付けの炒め物にもよく合います。

2番目の胃は「ハチノス」といいます。胃の中では一番味がよいとされ、世界的にホルモンの中では一番食されているという部位になります。あっさりとして食べやすく、焼肉の他、煮込み料理などにも使われます。

3番目の胃は「センマイ」といいます。センマイは黒っぽい見た目で、たくさんのヒダがあります。センマイは「白センマイ」と「黒センマイ」といわれることがありますが、もとは同じ部位です。表面の黒ずんだ薄皮をはがして臭みを取ったものを白センマイ、薄皮をはがさずに食べるものを黒センマイといいます。脂分が少なくあっさりとした味わいで、クセがないので焼肉や湯引きで食べられることが多く、炒め物にも使われます。

4番目の胃は「ギアラ(アカセンマイ)」といいます。ギアラは、牛の4つある胃袋のうち4番目の胃で、表面にツヤがあり、赤みがかったのが特徴です。ギアラには脂分が多く肉厚で、噛みごたえがあり、噛めば噛む程、旨味がにじみ出てきます。焼肉や煮込み料理に使われます。

●豚の胃は「ガツ」といいます。

豚のホルモンはコスパがよい優秀な食材の一つです。触感は弾力があってやわらかく、火が通ると歯触りがコリコリとしているのが特徴で赤貝に例えられる場合もあります。牛や豚のホルモンは独特の臭いがある部位がほとんどですが、ガツには特有の臭いが少なくクセもないので、ホルモンが苦手な人でも食べやすい部位です。

食用として消費者の皆様へ流通するバラエティーミートは、食肉業者の手によってある程度きれいに下処理が施されていますので、状態に合わせて次ページの下処理をご参照いただければ、ご案内するレシピをご家庭でもお手軽にお役立ていただけることと思います。

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

	牛の胃				豚の胃
	ミノ(ゆで) 第1胃	ハチノス(生) 第2胃	センマイ(生) 第3胃	ギアラ(生) 第4胃	ガツ(ゆで)
カロリー	182kcal	289kcal	62kcal	209kcal	121kcal
タンパク質	24.5g	12.4g	11.7g	10.3g	17.4g
脂質	8.4g	25.1g	1.3g	17.6g	5.1g
炭水化物	-	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
食塩相当量	-	0.0g	0.1g	0.1g	0.3g

※「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

ーミノ・ハチノス・センマイ・ギアラ・ガツ編ー

“ホルモンを美味しくいただけるコツ”は丁寧な下処理なんです!



動画はこちら

ミノの下処理

ミノは噛み切れない印象がありますが、しっかりと断面に隠し包丁をすることによって食べやすくなります。格子状に切込みを入れ、裏にして横に隠し包丁を入れてください。臭みが気になる場合はボールに水を張り、30分くらい漬けてから調理します。



ハチノスの下処理

ハチノスは黒い皮を取るのに技術が必要です。流通しているものは黒い皮を取った状態が多いので、白いハチノスを購入して下処理します。鍋にひたひたの水を入れて沸騰したら灰汁を取り、3分程茹でてザルにあげ、流水でよく洗います。下茹でしたハチノスをさらに2時間半程茹でます。煮込み時間に比例して柔らかくなります。



センマイの下処理

手でもみ込みながら流水で汚れを落とします。ぬめりや白い部分の余分な脂を取り、黒いヒダの間もよく洗います。白センマイにする場合は、ボールに水と重曹を大さじ1入れ一晩冷蔵庫へ入れて翌日洗い、1分程茹でて黒い皮がボロボロ取れたら水を流しながらザルにあげます。



ギアラの下処理

水を流しながら、粗めのザルにこすりつけてぬめりを取ります。水がきれいになったら、ふきんで余分な皮や脂身を取り、さらに流水で洗い、ヒダのぬめりがあれば取ります。食べやすくするために、白い皮面に細い切込みを入れます。裏は包丁でたたいておきます。



ガツの下処理

ぬめりは水を流しながら粗めのザルにこすりつけ、白い脂身はふきんでいかの皮をむくように取ります。焼肉用は出刃包丁で表に切込みを入れ、裏にはたたいて隠し包丁を。和え物は塊のまま鍋に水を入れ15分茹でて流水で洗いながら冷まし、厚さ5mm程の千切りにします。加熱時間が長い程、柔らかくなります。



おつまみにもおかずにもなる
広島のご当地グルメ!



牛ミノと牛ハチノスの天ぷら



ごはんにも合う!



材料(2人分)

ミノ、ハチノス 200g
小麦粉 適量
天ぷら粉 100g
卵 1個
水 150ml

調味料
酒 50cc
ポン酢 適宜
しょうゆ 適宜
抹茶塩 適宜
唐辛子 適宜

動画はこちら



作り方

ミノとハチノスは下処理して
ひと口大にカットします



ミノとハチノスに小麦粉を
まぶしてから衣液につけます



ミノとハチノスを
下茹でします



200℃の油で
3、4分揚げます



- 鍋に400cc位の水と酒を入れ、沸騰したらひと口大に切った下処理後のミノとハチノス(3ページ参照)を入れます。
- 再度沸騰したら火を止め、10~20秒くらいで鍋から取り出し、冷水に浸けて冷やします。冷えたらザルにあげて、余分な水分をしっかりと切ります。
- ミノ、ハチノスに小麦粉をまぶします。
- 天ぷら粉に水と卵を入れ、粉が少し残るくらいにまぜたら3をぐらせ、約200℃の油で3~4分揚げます。
- 具材にしっかり火が通っていることを確認して、盛りつけます。唐辛子入り酢じょうゆ、ポン酢、抹茶塩など、お好みでお召し上がりください。



Point

ミノ、ハチノスを食べやすくするのは、丁寧な切り込みと下茹で時に水気をしっかり切ることです。



アレンジ!

センマイや白モリなど「入手できる部位で」お楽しみください。



辛みがくせになる!
体がポカポカと温まる煮込み!



牛ハチノスの韓国風煮込み



ハチノスが
とろとろ



材料(2人分)

ハチノス	150g	調味料	
タマネギ	1/4 個	鶏ガラスープの素	小さじ 1
にんじん	2cm	砂糖	大さじ 1
にんにく	1 かけ	しょうゆ	小さじ 2
ナガネギ	少々	酒	小さじ 2
サラダ油	適宜	コチュジャン	小さじ 3
		みそ	小さじ 2~3
		水	150 cc
		仕上用胡麻油	小さじ 1/2

A

動画はこちら



作り方

ハチノスは下処理し
野菜と一緒にカットします



ハチノスと野菜を
加えて炒めます



サラダ油でにんにくを
炒めます



合せ調味料を加え野菜に
火が通るまで煮込みます



1. ハチノスは下処理(3ページ参照)し、食べやすい大きさにカットします。
2. タマネギはくし切りに、にんじんは半月切りにします。
3. Aをボールで混ぜておきます。
4. 鍋にサラダ油を入れてスライスにんにくをサッと炒め、ハチノスと2を入れてさっくりと炒めます。
5. 4に3を入れて野菜に火が通ったら、仕上に胡麻油をまわしかけます。
6. 器に盛りつけて小口切りのネギを散らします。



Point

ハチノスは下茹で済みなので
野菜が煮えれば
加熱はOKです。



アレンジ!

下処理時の2回目の茹で汁は捨てないで!
塩、コショウ、しょうゆ、ネギなど
お好み薬味で美味しいスープの完成。



世界で一番食べられているホルモン、ハチノス。
イタリアでは煮込み料理の定番!



牛ハチノスのトマト煮込み



ワインに
合う



材料(2人分)

ハチノス	200g	鷹の爪	少々
タマネギ	1個	パルメザンチーズ	適宜
にんじん	1/4本		
セロリ	1本		
パセリ	少々	調味料	
バジル	少々	白ワイン	200cc
にんにく	2片	塩	適宜
トマト缶	1/2缶	コショウ	適宜
ローリエ	1枚	オリーブ油	適宜

動画はこちら



作り方

ハチノスは下処理して
野菜をカットします



白ワインを加えて
半量に煮詰めます



みじん切り野菜を先に炒め
ハチノスを加えて更に炒めます



トマト缶、香草を加えて
煮込み、塩・コショウします



1. ハチノスは下処理(3ページ参照)し、食べやすい大きさにカットします。
2. タマネギ、にんじん、セロリはフードプロセッサーか手切りで3mm角程度のみじん切りにします。
3. 鍋にオリーブ油を入れ中火でにんにくと鷹の爪を狐色になるまで炒めます。
4. 3に2を加えて焦がさないように火が通るまで炒め、ハチノスを加えてさらに炒めます。
5. 4に白ワインを加え、10分程度半量くらいになるまで煮詰めます。
6. 5にトマト缶、ローリエ、パセリを加えて30分程煮込み、塩・コショウを振ります。
7. 器に盛りつけ、オリーブ油・バジル・パルメザンチーズをかけて完成。

Point

ハチノスはまとめて茹でて下処理し、小分けにして冷凍保存すれば、手軽に調理出来ます。



アレンジ!

茹でたハチノスはそのまま細切りにして酢味噌や塩だれで召し上がっても美味。



ふわふわの卵とコリコリのホルモン、
食感が楽しい一品です!



牛センマイと牛ギアラの中華風卵炒め



ふわっふわ
コリッコリ



材料(2人分)

卵	3個	調味料	
センマイ	50g	鶏ガラスープの素	小さじ1
ギアラ	50g	(または中華スープの素)	
ナガネギ	1/2本	塩	適宜
ニラ	半束	コショウ	適宜
		胡麻油	適宜
		しょうゆ	適宜
		サラダ油	大さじ1
		ラー油	適宜

動画はこちら



作り方

センマイとギアラは下処理し
野菜もカットします



ネギとニラを加えて炒め
スープを加えます



胡麻油でセンマイと
ギアラを炒めます



フライパンで炒り卵を作り
材料を合わせてサッと炒めます



1. センマイとギアラを下処理(3ページ参照)します。
2. センマイを1cm幅の千切りにし、ギアラは一口大に切ります。
3. ネギは斜め切りに、ニラは5cmの長さに切り揃えます。
4. 卵をボウルに割り入れ、塩・コショウを加えて混ぜ合わせます。
5. 熱したフライパンに胡麻油をひき、中火でセンマイとギアラをよく炒めたらナガネギとニラを加え、30秒程炒めて鶏ガラスープの素を混ぜ皿に取ります。
6. 洗ったフライパンを強火で温めてサラダ油を入れ、卵を加えて弱火にし隅に寄せ5を戻したら卵を外から内に巻き込むように炒め、お好みの卵加減で完成です。
7. お好みでしょうゆとラー油をかけてお召し上がりください。

Point

卵を流し入れたら弱火に
ふわっと仕上げるには、
火加減に気をつけて。



アレンジ!

蟹玉風にあんかけの
味付けで仕上げても
美味です。



甘辛なタレがホルモンに絡んだ
パンチのある焼うどんです!



牛ギアラと牛ハチノスのホルモンうどん



コクうま



材料(2人分)

ギアラ、ハチノス ……150g	調味料	} A
キャベツ ……………適宜	焼肉のたれ(辛口)… 大さじ2	
タマネギ ……………1/2個	みそ …………… 大さじ1	
ナガネギ ……………半本	しょうゆ………… 大さじ1	
もやし ……………半袋	砂糖 …………… 大さじ1/2	
茹でうどん ……………2袋	塩 …………… 適宜	
(または冷凍うどん)	コショウ …………… 適宜	

動画はこちら



作り方

ギアラとハチノスは
下処理し野菜はカットします



野菜を入れ塩・コショウ
して、うどんを加えます



ギアラとハチノスは強火で
加熱して余分な脂を取ります



合せ調味料を
加えて炒めます



1. ギアラ、ハチノスは下処理(3ページ参照)します。
2. うどんは電子レンジで温めておきます。
3. フライパン(ホットプレート)を温め、強火でギアラとハチノスを焼きます。余分な脂は、キッチンペーパーなどで拭き取ります。
4. 3に野菜を加えて、塩・コショウを少々して炒めます。
5. ギアラとハチノスに火が通ったら、うどんを入れてさらに炒めます。
6. 合せておいた調味料Aを加えて炒め、全体に味が回ったら完成です。



Point
ギアラとハチノスは強火で!
ギアラとハチノスから脂が出るので
油は引かないでください。

アレンジ!
お好みで七味や柚子胡椒、
柑橘系の果汁をかけて
味変をお楽しみください。



コスパがよくて美味しく栄養価もバツゲン!
クセが少なく食べやすい!



豚ガツの和え物3種



材料(2人分)

豚ガツ …………… 200g
タマネギ …………… 10g

ナガネギ …………… 1/2本
きゅうり …………… 1/2本

動画はこちら



調味料A
ガツネギ塩
塩 …………… 小さじ1/2
胡麻油 …………… 適宜
うま味調味料 …… 少々

調味料B
ガツゆずポン
味付ポン酢 …… 大さじ2
ゆずこしょう …… 小さじ1/2
粉唐辛子 …… 少々
ごま …………… 適宜

調味料C
ガツキムチ
キムチの素 …… 大さじ1
胡麻油 …………… 適宜

作り方

ガツは下処理して
野菜もカットします



ガツゆずポンの
調味料で和えます(B)



ガツネギ塩の調味料で
和えます(A)



ガツキムチの
調味料で和えます(C)



1. タマネギを薄くスライスし、皿に敷きます。
2. ナガネギはみじん切り、きゅうりを千切りにして3等分します。
3. ガツは下処理(3ページ和え物用参照)をして3等分します。
4. ボールに1/3ずつガツときゅうりを入れ、それぞれの調味料で和えます。
5. 器に盛りつけて、ネギのみじん切りを散らします。



Point

ガツはぬめりをよく洗い、
茹で時間を長くすれば柔らかく、
お好みの固さに調整してください。



アレンジ!

辛子しょうゆ、にんにくしょうゆ、
市販のラー油系の調味料など
お好みの味付で!