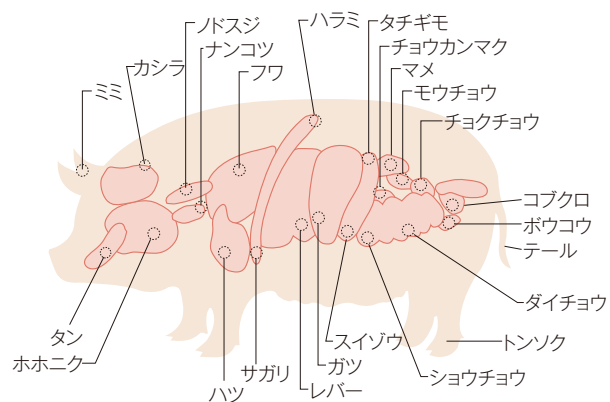


VARIOUS COW & PIG PARTS Named by Parts ホルモンの部位紹介



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 <https://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5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

牛テール・
牛ホホニク・
豚カシラニク・
豚足編

食べたらやみつき
ホルモンレシピをご紹介します!



P4
牛テールコムタンクッパ



P6
牛ホホニクのワイン煮込み



P8
牛ホホニクのすき焼き



P10
豚カシラニクの鍋照焼き



P12
豚カシラニクのキムチ炒め



P14
焼き豚足

バラエティーミートお役立ち情報

●牛テール

その名の通り牛の尻尾の部分です。コラーゲンが多く含まれ、骨をぐるとまとったお肉のため煮込み料理によく使われます。滋養強壮・疲労回復・健康増進効果が期待できます。

●牛ホホニク

顔の目の下から鼻にかけてのほっぺたの部分です。希少な部位でツラミニクとも呼ばれ、よく動かす部分なので、味は濃厚で肉質は程よい脂みがあり煮込み料理に最適です。牛ホホニクのスジの部分はコラーゲンが豊富に含まれているため、美肌効果などが期待できます。

●豚カシラニク

豚のこめかみからホホにかけての総称で、カシラと呼ばれる部分です。頭部の肉では一番おいしいと言われている部位で、よく動かす部分なので筋肉が発達し、全体的に脂は少なくやや固めの食感で強い旨味、低カロリーが特徴です。豚カシラニクは、カルシウムやコラーゲン、ビタミンB1などの栄養素が豊富で美容効果や健康効果が期待できます。

●豚足

豚の足の部位です。小売り市場では冷凍物と真空パック物があります。長時間煮込むとゼラチン化して柔らかく、食べやすくなります。ゼラチン質たっぷりの豚足はたんぱく質が多く、ナイアシン(ビタミンB群の一種)やコラーゲンを含み、筋肉や臓器、皮膚など健康な身体を作る効果が期待できます。地域によって様々な調理方法があり、沖縄では醤油や砂糖などで甘辛く味付けして煮付けた「てびち」が有名です。

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

	牛テール (生)	牛ホホニク (生)	豚カシラニク (生)	豚足 (生)
カロリー	492kcal	242kcal	416kcal	253kcal
タンパク質	11.6g	16.2g	9.9g	23.4g
脂質	47.1g	19.5g	41.6g	16.4g
炭水化物	Tr	0.3g	0.5g	0.0g
食塩相当量	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

牛テール・牛ホホニク・豚カシラニク・豚足編

“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

牛テールの下処理

- 鍋に牛テールが隠れるくらいの水と、塩大さじ1を入れ、弱火でじっくりと火にかけ、沸騰する手前で一旦ザルにあげボールで水洗いします。さらに、水をはったボールの中で中心部の骨や髄の間をギュッと力強く指で押して血を絞り出しながら、もみ洗いをします。よく洗うことによってアクや臭みが出にくくなります。
- もう一度、①と同様に弱火で茹でてお湯で洗います。



豚カシラニクの下処理

豚カシラニクは、特に大きな下処理は不要で、脂肪やスジが付いていたら除去します。肉質を柔らかくするため、下味に酢少々をプラスして、冷蔵で1時間ほどなじませた方が美味しく召し上がれます。好きなサイズにカットして炒めたり煮込んだり、いろいろな調理法で手軽に楽しめるお肉です。鮮度の関係で一般的に流通量が少なく、スーパーで陳列されないこともあります。安価な部位ですのでぜひ、ご活用ください。



牛ホホニクの下処理

- 塊で購入時、白い脂肪やスジがある場合は包丁をあてて除去します。
- 煮込み調理は、牛ホホニクがつかる程度の保存袋に赤ワイン、玉ねぎ、にんじん、セロリの葉などの香草野菜で漬け込み、1日冷蔵庫で寝かせることによって柔らかく臭みの無い肉になります。
- すき焼きやしゃぶしゃぶなどの調理では、スジに出刃包丁で5mm間隔程度に切込みを入れると口当りの良い肉になります。



豚足の下処理

豚足は冷凍物(軽い下処理済)と真空パック物(柔らかくボイル済)の2種類が売られています。柔らかくボイル済の物は、簡単な調理で召し上がれます。冷凍物の下処理は解凍後

- 鍋にひたひたの水を張り、豚足を入れます。
- そのまま火にかけて沸騰させます。30分ほど茹でてザルに取り、毛が付いていたら火で炙るなどして汚れを流水できれいに取り除き、つま先に包丁を入れて、そのまま下に裂きます。



柔らかく煮込んだ牛テールがとってもおいしい!
スープとごはんの相性抜群!元気になる一品。



牛テールコムタンクツパ



栄養満点!



材料(4人分)

牛テール(尾) …………… 4節	調味料
大根 …………… 400g	塩・コショウ …………… 適宜
にんじん …………… 50g	うま味調味料 …………… 適宜
ごはん …………… 4杯分	
ネギ …………… 少々	
白ごま …………… 適宜	

動画はこちら



下茹用くず野菜
長ネギ、にんにく、しょうが



作り方



牛テールは下処理し、大根とにんじんはぶつ切りにします



大根とにんじんを加えてさらに1時間ほったらかし



沸騰したお湯に牛テールとくず野菜を入れ、弱火で3時間



器にごはんと具材を盛り付けスープを注げば完成!

1. 牛テールは、よく水洗いして下処理(3ページ参照)をします。
2. たっぶりの沸騰した湯に下処理後の牛テール、くず野菜、コショウ小さじ1/2を加え、弱火で3時間火をかけます。
3. 皮をむいてぶつ切りにした大根とにんじんを2に加え、さらに1時間煮ます。
4. 3に塩・コショウ、うま味調味料を加えて好みの味に整えます。
5. 大き目の器に温かいごはんと4の具材を盛り付けてスープを注ぎます。
6. 仕上げにネギの小口切り、ごまを散らします。



Point

牛テールは臭みが
出ないように弱火で
加熱してください



アレンジ!

牛テールスープとしても美味しい
ごはんの代わりに中華麺を入れると
コムタンラーメンに早変わり

とろとろの柔らか肉とソースとの相性は絶品!
おもてなしにもおすすめです。



牛ホホニクのワイン煮込み



とろとろの
牛ホホニク



材料(4人分)

牛ホホニク(塊) ……500g
赤ワイン1本分 ……750cc程度
薄力粉 ……少々
玉ネギ ……1個
セロリの葉 ……1本分
にんにく ……1片
トマト ……1個
付け合わせ野菜 ……お好みで

調味料
しょうゆ ……大さじ1
ウスターソース ……大さじ1
デミグラスソース ……大さじ4
塩・コショウ ……少々
砂糖 ……小さじ1/2
オリーブオイル ……適宜
バター ……大さじ1

動画はこちら



作り方



肉と野菜をカットして
ワインと共に保存袋に入れます

鍋につけ汁、ワイン、水を加え
弱火で2時間ほったらかし

水気をふき取った肉に
小麦粉をつけて鍋で焼きます

ソースの野菜をつぶし
バターを加えて仕上げます

1. 保存袋にAの粗みじん切りと一口大に切った肉、ワイン半量を入れて一晩冷蔵庫で寝かせます。
2. 肉の水気をふき取り、塩・コショウをして薄力粉を薄くまぶします。※つけ汁は捨てないで。
3. 鍋にオリーブオイルをひき、肉の全面に焼き色をつけて一旦取り出します。
4. 3の鍋につけ汁と残りの赤ワインを加え、水を200cc前後注いで沸騰させ、アルコールを飛ばします。
5. 肉を入れて煮込み、アクを取り、ふたをして肉がやわらかくなるまで2時間弱火で煮ます。
6. しょうゆ、ウスターソース、デミグラスソース、砂糖を加え、塩・コショウで味を調えます。
7. 火を止めて肉を一旦取り出し、ソースの野菜をマッシャーでつぶしてなめらかにします。
8. ソースを再度温め、バターを加えて仕上げます。
9. 肉と茹でた付け合わせ野菜を皿に盛り付けてソースをかけます。

Point

牛ホホニクはワインにつけ一晩寝かせると臭みが取れます。

アレンジ!

残ったソースで、焼いたハンバーグを煮込めば豪華な一品に早変わり。



コリコリしたホホニクで定番のごちそうメニュー。
食卓を盛り上げてくれるすき焼き！



牛ホホニクのすき焼き



甘辛味で
大満足



材料(2人分)

牛ホホニクの薄切り ……200g	割り下調味料
玉ネギ ……1個	酒 ……100ml
長ネギ ……1本	みりん ……100ml
牛脂 ……1かけ	しょうゆ ……100ml
焼き豆腐 ……1丁	砂糖 ……30g
エノキ ……1パック	
しらたき ……半パック	
三つ葉 ……適量	
卵 ……1人1個	

動画はこちら



作り方

肉と野菜をカットします



ホホニクを焼き、色が
変わったら端に寄せます



鍋に牛脂を入れて
長ネギを焼きます



全ての具材と
割り下を入れて煮立てます



1. 鍋に酒、みりんを入れて強火で煮立たせアルコールを飛ばします。
2. いったん火を止め、しょうゆ、砂糖を入れて中火で温めたら割り下の出来上がり。
3. 玉ネギは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600Wで3分加熱します。
4. 鉄鍋に牛脂と長ネギを入れて焼き、焼き色が付いたら取り出します。
5. 鉄鍋に牛ホホニクを入れ、ある程度赤い部分がなくなったら鍋の端に寄せます。※肉の焼き過ぎにご注意ください。
6. 割り下と焼き豆腐、エノキ、しらたき、焼長ネギ、玉ネギを入れて煮たて、仕上げに三つ葉を加えます。



Point

加熱時間を合わせるため玉ネギはレンジで加熱します。長ネギは先に焼くことで香ばしさが増します！

アレンジ!

トマトを入れても美味しい。仕上にうどんや丼はんを入れておたのしみください。



焼きとん風に仕上げた一品!
ビールにも日本酒にもごはんにも合います。



豚カシラニクの鍋照焼き



材料(3人分)

豚カシラニク …… 200g	調味料	
長ネギ …………… 1本	砂糖 …………… 大さじ3	} A
しめじ …………… 1パック	しょうゆ …………… 大さじ3	
季節の青み野菜… 適宜	酒 …………… 大さじ2	
	七味唐辛子 …… 適量	

動画はこちら



作り方

肉と野菜をカットします



豚カシラニクを両面
こんがり焼きます



豚カシラニクの
厚みは均一に



野菜を焼き、付け合わせ
調味料を入れます



1. 豚カシラニクは塊のまま均一に切り開いて厚みを整えます。
2. 長ネギは1cmくらいの斜め切りにし、4~5枚ずつ楊枝にさします。
3. しめじは根元を切り落として小房に分けます。
4. 調味料Aを合わせておきます。
5. フライパンを温めてサラダ油を入れ、豚カシラニクを両面こんがり焼きます。
6. 肉に火が通ったら、一旦フライパンから取り出します。
7. フライパンにサラダ油を少々入れネギとしめじを焼き、4を入れて軽く煮ます。
8. 豚カシラニクを戻して煮からめ、食べやすい大きさにカットして季節の青みとともに盛り付け、お好みで七味唐辛子をかけます。

Point

豚カシラニクと野菜は各々の
素材を変色させないよう
別々に調理します。



アレンジ!

大人はお酒のおつまみに
お子様には豚丼風に
盛り付けてみてはいかがでしょう?



キムチの辛味と酸味にごま油の香りがいまって
くせになるおいしさです!



豚カシラニクのキムチ炒め



かんたん
絶品!



材料(2人分)

豚カシラニク	200g	にら	1/2束
白菜キムチ	250g	長ネギ	1本
		パプリカ(黄)	1/4個

調味料

キムチのつけ汁	小さじ2	} A	砂糖	小さじ1	} B
酒	小さじ1		しょうゆ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1		コチュジャン	小さじ1	
にんにくチューブ	少々		鶏ガラスープの素	小さじ1	
しょうがチューブ	少々		ごま油	適量	
片栗粉	小さじ2				

動画はこちら



作り方



野菜をカットし
肉に下味をつけます



キムチ、ニラ、長ネギを炒め
合せ調味料を加えます



ごま油で豚カシラニクを
焼いて一旦取り出します



肉を戻して炒め
ごま油で香りづけします

- 一口大の薄切りにした豚カシラニクに調味料Aを加えてもみ込みます。
- キムチは汁気を切り、一口大に切ります。
- 長ネギは4cmの斜め切り、ニラは4cmに切ります。
- 調味料Bをあらかじめ混ぜ合わせておきます。
- フライパンにごま油を熱して肉の両面を焼き、火が通ったら一旦取り出します。
- 5にごま油を足し、キムチ、ニラ、長ネギを炒め、4を入れます。
- 肉を戻し入れて炒め合わせ、香りづけにごま油を少々加えます。



Point

弾力がある豚カシラニクは
薄めの小ぶりにカットすると
食べやすくなります。



アレンジ!

コチュジャンが常備されていない時は
味噌大さじ1+しょうゆ、砂糖、
一味唐辛子各少々で代用できます。

博多屋台の味!
皮はパリッと。肉はとろーり、コラーゲンの塊。



焼き豚足



材料(4人分)

豚足(冷凍) ……………500g
キャベツ ……………適量
しょうが ……………1片
にんにく ……………3~4片
ネギの青い部分 ………1本
酒 ……………100cc
水 ……………3ℓ

調味料
ポン酢
マヨネーズ
コチュジャン
柚子胡椒
七味唐辛子



動画はこちら



作り方

豚足の下処理をし
キャベツをザク切りにします



沸騰後は中火でアクを
取りながら足し水をします



鍋にネギの青い部分、水、
酒を入れて強火で煮込みます



茹で上がった豚足を
香ばしく焼きます



1. 冷凍豚足は解凍後、下処理(3ページ参照)します。
 2. 鍋に1とネギの青い部分、にんにく、しょうが、水、酒を入れ強火で煮込みます。沸騰後は中火でアクを取りながら柔らかくなるまで、2時間程度煮込みます。途中、様子を見て、足し水をしてください。
 3. 茹で上がったたら軽く塩を振って、裏面から焼きます。次に皮面を弱火でこげるくらい香ばしくなるまで、ゆっくりと焼きます。バーナーで炙っても良いでしょう。
 4. ザク切りキャベツといっしょに器に盛り付け、ポン酢を少々かけます。
 5. お好みのお味でお召し上がりください。
- ※真空パックの豚足は5分程湯煎で温めてから焼くことでお手軽に調理ができます。熱の入り方については購入時のパッケージ詳細をご覧ください。

Point

購入した豚足の処理状態に
よって調理方法を
分けてください。



アレンジ!

冷凍物を煮込んだ旨味の出た茹で汁は
カレーやちゃんぽん、ラーメンスープなどで
美味しく召し上がれます。