

# 畜産副生物の 知識

おいしい  
ホルモンを  
食べよう





## 畜産副生物を使った料理

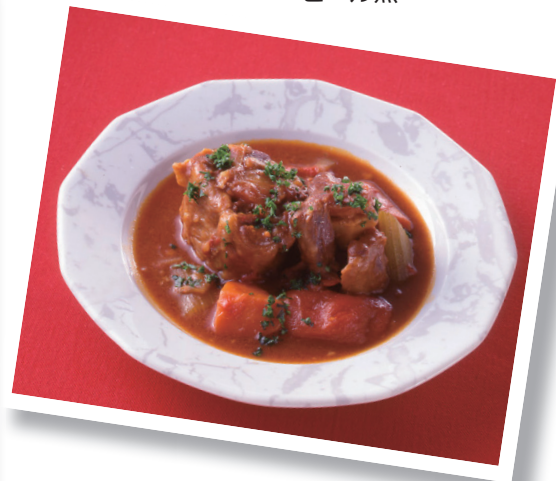
カレーレバカツ



白モツ団子の  
はりはり鍋



牛テール  
ビール煮



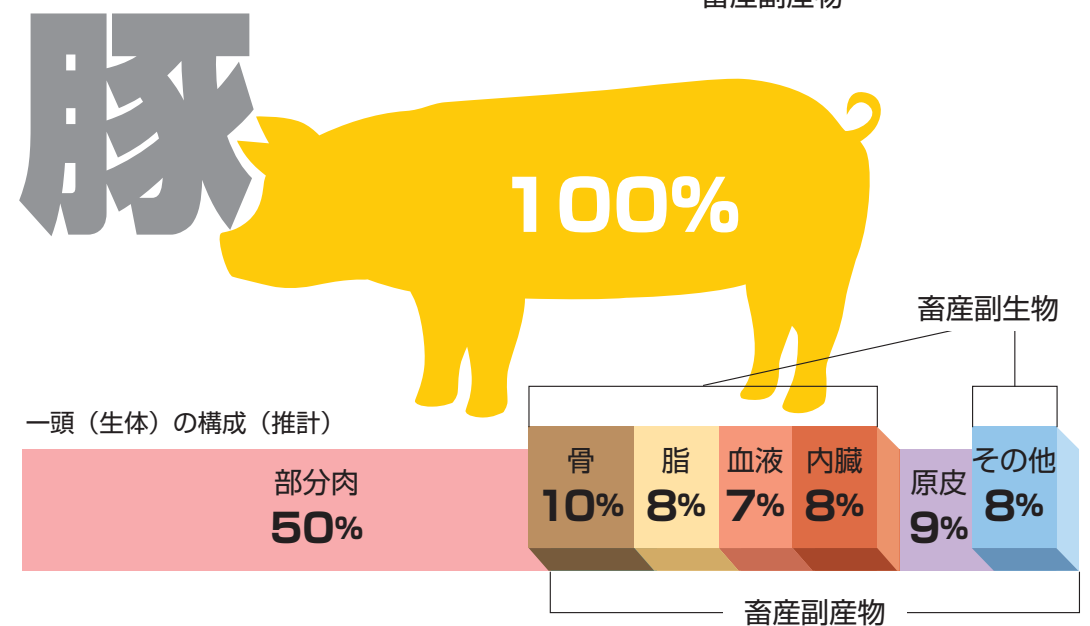
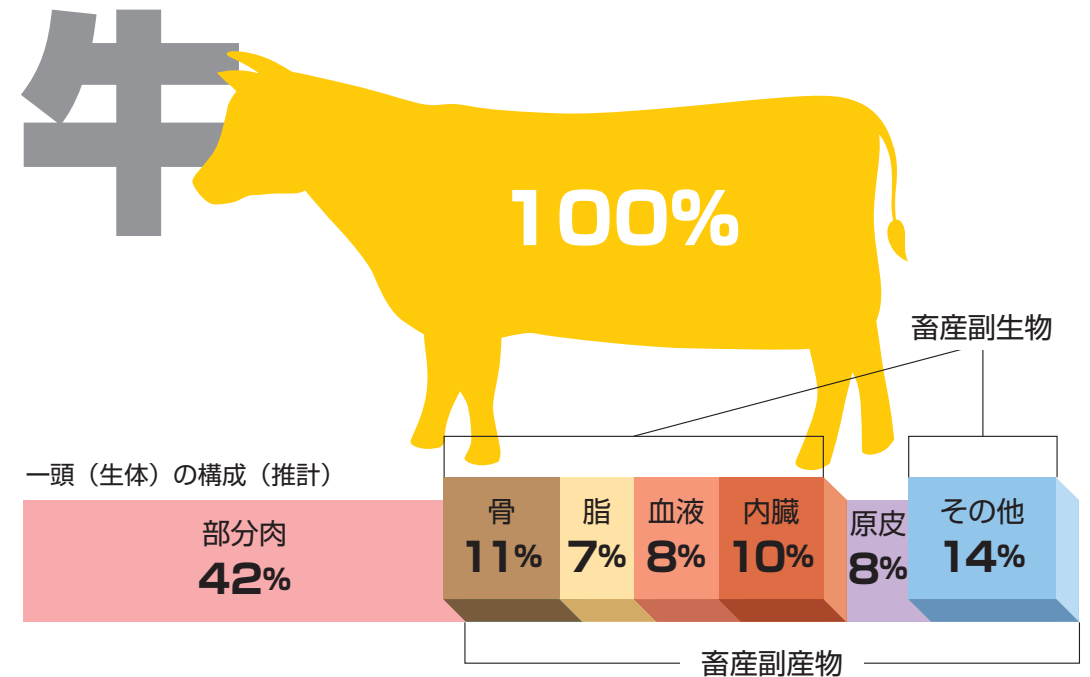
白モツの  
ガーリック  
スタミナ炒め丼



料理のレシピは P50 ~ P58 に掲載

家畜から食肉が生産されますが、その際に、皮（原皮）や内臓や骨なども併せて生産されます。食肉を主産物とするなら、皮・内臓・骨・脂肪・血液などは、副次的に生産されるものとして、「畜産副産物」と呼ばれています。「畜産副産物」の中でも、皮以外の内臓などを「畜産副生物」と言います。

「畜産副生物」という名称ができるまでは、「モツ」や「ホルモン」という呼び方が一般的で、「内臓」という解剖学的な呼び方をされていたこともありました。



注：割合は（一社）日本畜産副産物協会推計値





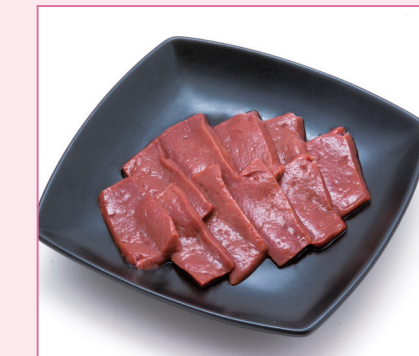
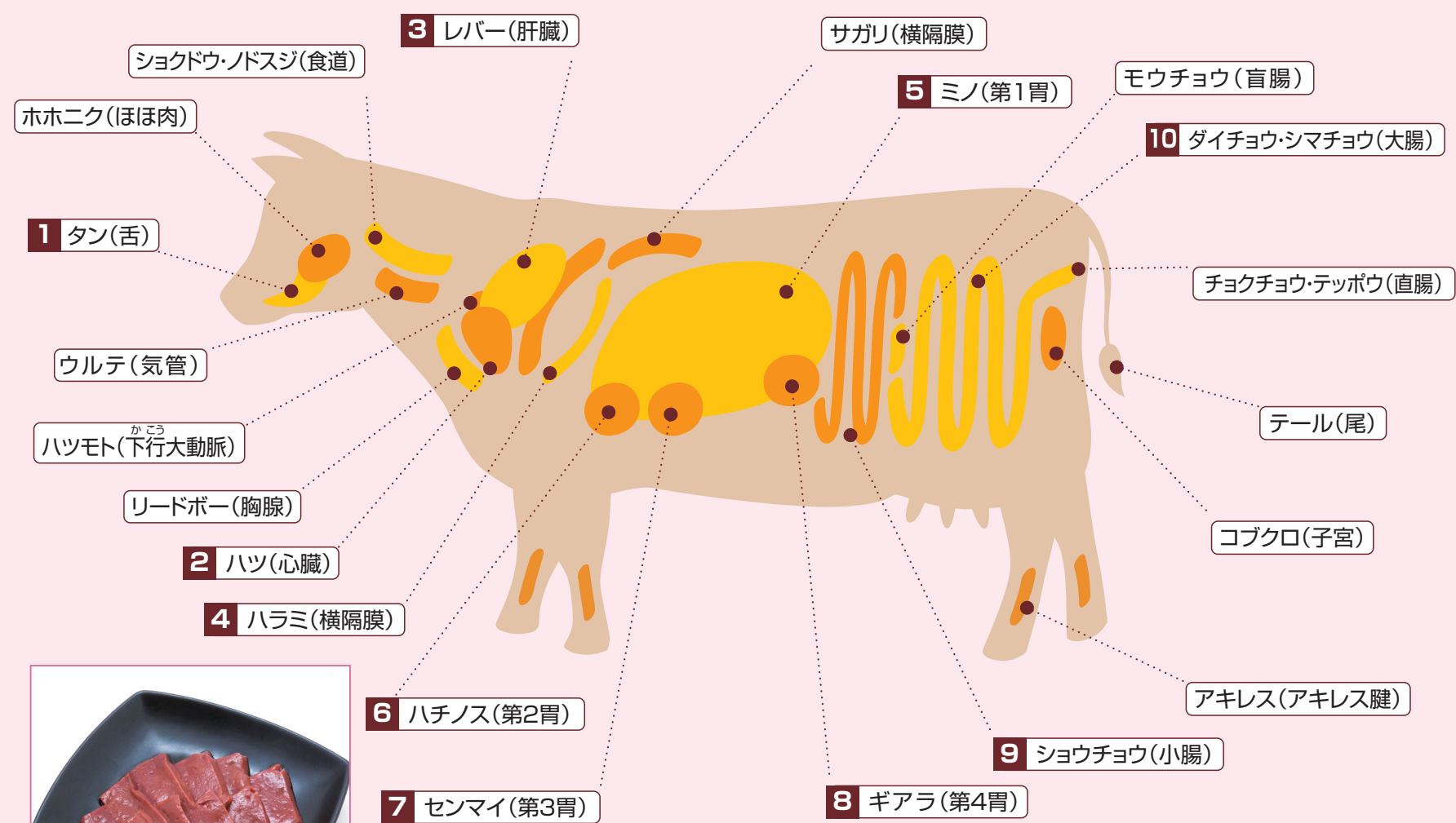
**1 タン (舌)**  
ミネラル豊富で肉の部位より脂肪分が少ない。ブロックは煮込み、薄切りは「タン塩」が人気。



**2 ハツ (心臓)**  
ビタミン B<sub>1</sub> が豊富なので疲れやストレス解消に効果的。淡泊な味とコリコリした食感が特徴。



**3 レバー (肝臓)**  
鉄分をはじめ、ミネラル、ビタミン A 群、B 群が豊富。和・洋・中さまざまな料理で楽しめる。



**3 レバー (肝臓)**  
鉄分をはじめ、ミネラル、ビタミン A 群、B 群が豊富。和・洋・中さまざまな料理で楽しめる。

**4 ハラミ (横隔膜)**  
肉厚で脂質が豊富。カルビに匹敵するほどジューシーなおいしさ。やわらかくて調理しやすい。



**5 ミノ (第1胃)**  
低カロリーで 4 つの胃袋の中で最も大きい。貝柱のような食感で少量しか取れない「上ミノ」は人気。



**6 ハチノス (第2胃)**  
くせがなくコラーゲンが豊富。下処理済みで売られているので調理しやすい。



**7 センマイ (第3胃)**  
4 つの胃袋のうち最も鉄分豊富で低カロリー。ひだのような形で、独特の歯ざわり。



**8 ギアラ(第4胃)**  
しっかりのった脂と歯ごたえが特徴。かむほどに濃厚な味わいと甘さがあふれ出る。



**10 ダイチョウ・シマチョウ(大腸)**  
ショウチョウよりも肉厚で、甘みのある脂身とシコシコした食感が特徴。



**9 ショウチョウ(小腸)**  
ぶるぶるの食感で美肌効果抜群。味噌やトマトソースなどとも相性がよい。





**1 タン (舌)**  
つけ根のほうが上で歯ごたえがある。煮込み、塩焼き、くん製なども人気。



**2 ハツ (心臓)**  
脂肪が少なくヘルシー。コリコリした食感でつまみにもぴったり。



**3 レバー (肝臓)**  
ビタミン豊富で濃厚な味。貧血気味の方におすすめ。主な調理法は炒め物や揚げ物など。



**4 ハラミ (横隔膜)**  
やわらかく肉に近い味わい。食べやすく、調理もしやすいので初心者におすすめ。



**5 ガツ (胃)**  
くせがなく食べやすい部位。ほかの部位と一緒にモツ煮込みにしてもおいしい。



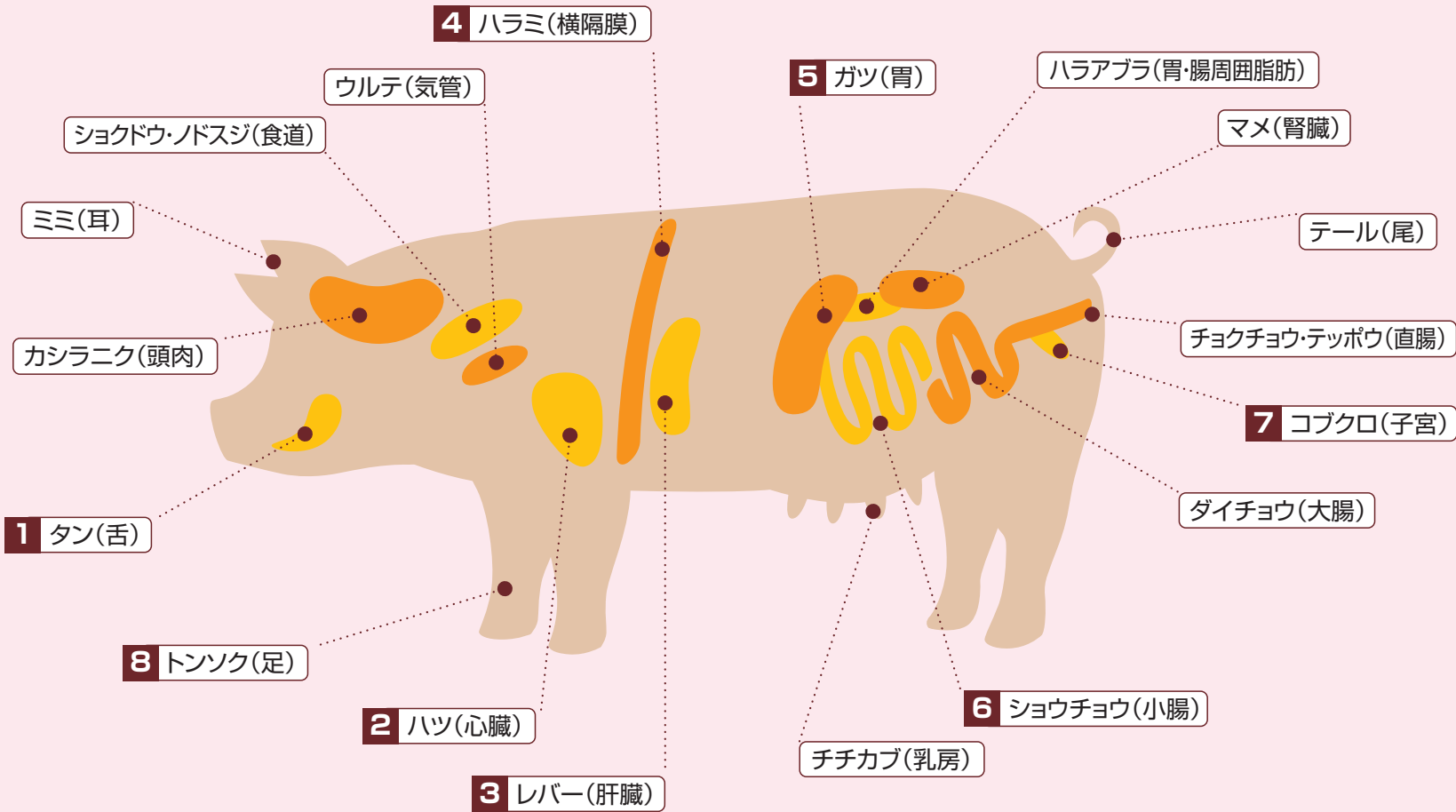
**6 ショウチョウ (小腸)**  
別名ヒモ。一般には脂肪を取り除いたぶつ切りのものが売られている。



**8 トンソク (足)**  
コラーゲンが豊富。長時間煮込むとゼラチンに変化してやわらかくなる。



**7 コブクロ (子宮)**  
やわらかくて低カロリーで、あっさり淡泊な味。味噌やしょうゆで煮込むとおいしい。





## 販売形態



生の畜産副生物は、スーパーマーケットや食肉専門小売店で購入できます。  
スーパーマーケットでは、焼肉などの材料としてトレーパックされたものが、食肉売場で販売されています。  
「焼肉」「モツ鍋」「煮込み」用などに味付け加工し、レトルトパックされたものは、全国のスーパーマーケットや食肉専門小売店で購入できます。





# 畜産副生物の知識

## おいしいホルモンを食べよう

### もくじ

|        |                         |    |
|--------|-------------------------|----|
| PART 1 | 畜産副生物を知ろう .....         | 11 |
| PART 2 | 食肉消費の歴史と畜産副生物 .....     | 14 |
| PART 3 | 安全に食べていただくために .....     | 17 |
| PART 4 | 検査・衛生管理 .....           | 21 |
| PART 5 | 表 示 .....               | 25 |
| PART 6 | 栄 養 .....               | 37 |
| PART 7 | 輸 入 .....               | 41 |
| PART 8 | 家庭での下ごしらえと調理のポイント ..... | 43 |
|        | 畜産副生物のおすすめレシピ .....     | 50 |

## 焼肉店の定番メニュー

畜産副生物は、「焼肉店」「居酒屋」「やきとり店」などの外食店でもおなじみのメニューとして定着しています。

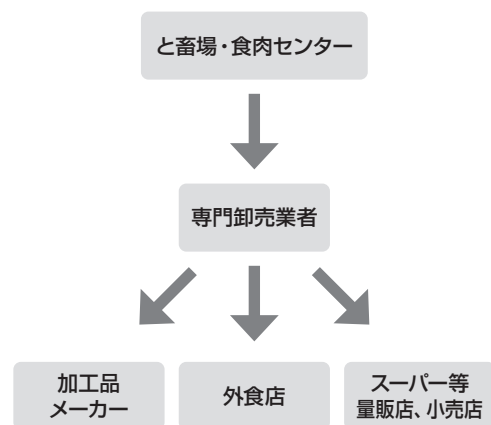


牛の焼肉用畜産副生物

豚の焼肉用畜産副生物



図表1-3 畜産副生物の流通



## 畜産副生物の流通

と畜場や食肉センターにおいて部位毎に処理された畜産副生物は、多くは畜産副生物を取り扱う専門卸売業者が一頭分を一括して購入します。

卸売業者は、販売先の要望に応じてさまざまな部位を小割・整形し、料理材料としてスーパーマーケットや食肉専門小売店、焼肉等の材料として焼肉店、レストランなどの外食店、加工品

## 畜産副生物とは

全国のと畜場や食肉センターと呼ばれる施設でと畜・解体された牛や豚などは、枝肉（骨の付いた状態の肉）、原皮（なめしていない皮）、頭、内臓、尾、脚、血液等に大きく分けられます。分けられたもののうち、枝肉から余分な脂肪や骨を取り除いた肉以外の部分のすべてを「畜産副産物<sup>ちくさんふくさんぶつ</sup>」と呼んでいます。（図表1-1・1-2）

また、「畜産副産物」のうち、原皮以外の内臓などを総称して「畜産副生物<sup>ちくさんふくせいぶつ</sup>」と呼んでいます。

畜産副産物は、国内で生産されるだけではなく、海外からも部位毎に輸入されています。

海外では、国によって「バラエ

図表1-1 牛一頭（生体）の構成比（推計）（単位：％）

| 部位等 |              | 構成比 | うち特定危険部位<br>（廃棄処分） |
|-----|--------------|-----|--------------------|
| 枝肉  | 部分肉          | 42  |                    |
|     | 副産物          | 11  | 3                  |
|     | 骨（脊柱）<br>脂   | 7   |                    |
| 計   |              | 60  | 3                  |
| 副産物 | 血液           | 8   |                    |
|     | 頭部（頭骨、脳、眼球等） | 3   | 3                  |
|     | 四肢           | 1   |                    |
|     | 内臓（回腸遠位部）    | 10  | 0                  |
|     | 原皮           | 8   |                    |
|     | 処理くず等（脊髓）    | 10  | 0                  |
| 計   |              | 40  | 3                  |
| 合 計 |              | 100 | 6                  |

資料：（一社）日本畜産副産物協会  
注：表中の部位のうち、次の部位は特定部位として除去される  
全月齢：扁桃、回腸遠位部  
30ヶ月齢超：頭部（舌・頬肉を除く）、脊髓、脊柱

図表1-2 豚一頭（生体）の構成比（推計）

| 部位等 |        | 構成比 |
|-----|--------|-----|
| 枝肉  | 部分肉    | 50  |
|     | 副産物    | 10  |
|     | 骨<br>脂 | 8   |
| 計   |        | 68  |
| 副産物 | 血液     | 7   |
|     | 頭部     | 3   |
|     | 四肢     | 2   |
|     | 内臓     | 8   |
|     | 原皮     | 9   |
|     | 処理くず等  | 3   |
| 計   |        | 32  |
| 合 計 |        | 100 |

資料：（一社）日本畜産副産物協会

ティーマイト」「ファンシーミート」「アバ」などと呼ばれ、料理材料として大変親しまれています。

原料として加工品製造メーカーなどに販売しています。（図表1-3）

## 畜産副生物の加工品

最近では、食品加工メーカーの創意工夫で、さまざまな製品が商品化されています。

細かく食べやすくカットした畜産副生物に、味付けがなされた商品は、フライパンや電子レンジでそのまま加熱するだけで、家庭で簡単に食べることができます。

「モツ煮込み」「焼肉用ホルモン」「モツ鍋」「豚耳の燻製」など、さまざまな商品名が付けられ、スーパーマーケットなどで購入できます。

## 外食店

焼肉店では、畜産副生物は欠くことのできない定番のメニューです。タン塩、シマチョウ、ハラミ、サガリ、レバー、ガツ、センマイ等はお馴染みです。

「居酒屋」では、味噌味、しょうゆ味、



豚 ガツ

デミグラス味などの煮込み料理が定番となっています。

また、煮込み以外にも、串焼き、焼肉、モツ鍋など、最近のヘルシー志向やリーズナブルな価格から人気があります。

「レストラン」においては、特にフランス料理に多く利用されているようです。



## 世界の副生物事情

畜産副生物は、世界の各地でも食べられています。

### 韓国

韓国の食のイメージといえば牛肉の「カルビ」が思い浮かびますが、古くから豚肉もよく食べられているようで、豚肉料理ではサムギョプサルが有名です。

牛・豚ともに、血液から内臓に至るまでいろいろな料理があり、大変よく食べられています。

食料市場などでは、小腸（コプチャン）、大腸（テッチャン）、トンソクをはじめ、あらゆる内臓などが陳列、販売されている光景が見られます。

### 中国

中国には「医食同源」という言葉がありますが、これは、体の具合が悪いときには、動物の同じ部位を食べればよ

くなるという考えからきています。

また、畜産副生物は家庭料理にも浸透しています。どの家庭でも畜産副生物の臭いを除く方法や硬さを和らげるコツなどを知っていて、煮る、焼く、炒めるなどにより、あらゆる部位が食べられています。

### フランス

フランスでは、畜産副生物を「アバ」と呼んでおり、あらゆる料理の素材として、重宝されています。

素材の特徴を生かすよりも、何種類もの調味料とソースを使い、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどの調理法でおいしく食べるといふ食文化が確立しています。

### アメリカ・メキシコ

アメリカでは、「バラエティーミート」と呼ばれており、ソウルフードと呼ばれるものに、畜産副生物がよく使われています。

メキシコでは、スープやタコスなど

に使われており、食文化の中に畜産副生物が上手に溶け込んでいます。



豚 トンソク

# 2

## 食肉消費の歴史と畜産副生物

日本人が、いつの時代から食肉と畜産副生物（内臓）を消費してきたかは明らかではありませんが、先史時代の貝塚の中から、鹿や猪などの獣骨、角が発見されており、当時、獣肉とともに、内臓も食されていたものと想像されます。

文献上、最初の例としては、『日本書紀』において、雄略天皇2年（458

年）、内臓を獣肉とともに細かく切り、膾（なます）として食したことが見られます。

『万葉集』巻十六には、乞食者（ほかいびと）が、薬餌（うた）の際に、鹿のために痛みを述べた寿歌（うた）が収録されています。

鹿の内臓（きも）の肝（みげ）や脰（なます）が、膾（なます）として食用に供されていたことは、古代日本に本格的な肉食の習慣が、確実に根付いていたことを物語っています。

### 『万葉集』巻十六

「大君にわれは仕へむ、わが角は、御笠のはやし、わが耳は、御墨の埴（中略）わが毛らは、御筆（中略）わが肝も、御膾（中略）わが脰は、御塩のはやし」

（注）

肝 …… 肝臓

膾、脰 …… 獣などの生肉を細かく刻んだもの、のちに調味酢で和えた料理

はやし …… 美しくみせるもの、装飾の材料

脰 …… 胃

乞食者 …… 人の門戸に立って寿言を言って物を乞う人、祝い言葉を唱えて回る芸人

寿歌 …… 祝ってうたう歌



また、内臓以外の畜産副産物は、筆や埴つぼ、装飾等に利用されていました。しかし、その後、仏教の影響を受け、天武4年（675年）、天武天皇の「殺生禁止令」、いわゆる肉食禁止令が出されました。

以後、明治時代初期までの約1200年の長期にわたり、肉食同様に内臓の食習慣もなくなりました。

しかしながら、病人の養生や健康回復を目的とした「薬喰い」と称する肉食は行われていました。

また、彦根藩では、ご養生肉の名目で、寒中見舞いとして、牛肉の味噌漬、干肉、粕漬肉等を将軍家や親藩などに献上していました。

しかし、肉食禁止令は、明治4年（1871年）12月、明治政府により廃止されました。

今から約140年前の明治5年（1872年）1月発行の『新聞雑誌』（第26号国会図書館古典籍資料室所蔵）には、「我朝ニテハ中古以来肉食ヲ禁セラレシニ恐レ多クモ天皇謂レ無キ儀

ニ思シ召サレ自ラ今肉食ヲ遊バサルル旨宮内ニテ御定メ之アリタリト云々」とあるように、明治天皇が今まで仏教の戒律に従って肉食禁止を習慣としてきたが、いわれがないので禁を解き、天皇自らもこれからは肉を食べる。という宣言をしました。その後、日本に肉食が徐々に普及し、国民の間に広まりました。

肉食禁止令が廃止されてから、主に、欧米人の居留地に食肉を供給するため「と畜場」（現在の食肉センター又は食肉市場等）ができました。

食肉問屋は、それぞれの専門業者と内臓、皮の取引をしており、と畜解体処理するときは、内臓専門業者も食肉問屋と一緒にと畜解体の作業を手伝い、お互いに強い取引関係を築いていました。

と畜した場合、肉のほかに畜産副産物が産出されます。当時は「ゴミ皮」と称されていました。

内臓は内臓専門業者に、皮は生皮を皮専門業者にそれぞれ売却していまし

た。内臓は洗浄し、一部は煮沸され、一貫目（3・75kg）を単位とした相場で、今という卸商のような人に売渡されていました。これを、主に街の露店、屋台、大衆酒場で串焼き、やきとり、煮込みのようなものに調理し、客に供していました。

内臓の消費が拡大するのは、第二次世界大戦期を通じての食料難の時代です。大戦中、食肉と同様に貴重な国民の食料資源として、戦時統制物資となり配給されました。初めて、内臓が一般家庭にも配給され、戦後の需要の端緒をもたす基礎ともなりました。

我が国において、食肉の消費が大幅に増加したのは、昭和39年（1964年）の東京オリンピック開催のころ以後であり、食品の歴史としては、まだ新しいものです。

戦後、食料不足の時代が続く中で、とりわけ動物性食品への希求は強まりました。また、多くの人たちの内臓に対する強い関心は、焼肉を始めとしてさまざまな調理を生み出しました。こ

うした背景から畜産副生物の価値は徐々に高まり、牛、豚の生産が増加するにつれ、関東の串焼き（やきとり、やきとん）、煮込み料理、モツ料理、関西の焼肉、ホルモン焼きなどの畜産副生物料理が一般大衆に受け入れられるようになったのです。

昭和40年代以降、高度経済成長を背景とした食肉の需要増大に付随して、畜産副生物の需給規模も逐次拡大していきました。とりわけ、昭和63年（1988年）のソウルオリンピックをきっかけとして、キムチなどの朝鮮半島料理が日本に多く取り入れられました。昭和から平成へと時代が移ると、一般消費者にも畜産副生物が認知され、関西地区をはじめとして焼肉が全国的な広がりを見せました。博多では「モツ鍋」として名物となり、関東地方にも広がりを見せ、仙台の「牛タン」は全国的に有名になりました。これらをきっかけにサラリーマン、女性にもファンが広がり、家庭内のテーブルミートとしても定着しました。

食肉市場の開設、産地処理の拡大等に伴い畜産副生物流通構造も変化してきました。

そして、低温流通等の物流面の進歩に対応して、冷蔵、冷凍品による広域流通が行なわれ、従来からの地場流通（生鮮品）を主体とする企業に加え、広域流通（冷蔵・冷凍品及び加工品）を始める企業が生まれてきたのです。

現在の焼肉は、特に牛肉や牛の内臓

にこだわらず、豚肉、豚の内臓、魚介類などで特徴を出し、日本独自のものとして成長し、焼肉文化とも言われる様になるまでに成長しました。



## 「ホルモン」の語源

ホルモンの語源は、大阪弁の「捨てるものを意味する『放るもん』」説や、医学用語であるドイツ語のHormon（ホルモン）、英語のhormoneは、動物体内の組織や器官の活動を調整する生理的物質の総称から、栄養豊富な内臓を食べると、活力がつくとして名付けられた説など諸説あります。

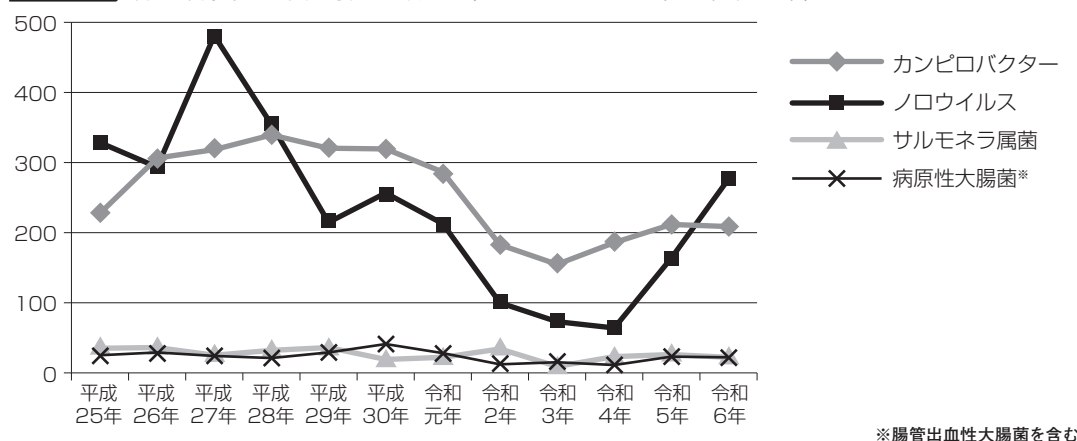
ホルモン料理の名称は戦前から存在し、戦前においては、内臓料理に限らず、スタミナ料理一般、例えば、スッポン料理などもホルモン料理と呼ばれていたことから、ホルモンは「放るもん」ではないと思われます。明治維新のころの西洋医学（主にドイツ）の影響を受け、栄養豊富で活力がつくとして名付けられた説が主流です。

「モツ」とは

「臓物（ぞうもつ）」の「臓」の字を略した業界用語



図表3-1 病因物質別食中毒発生件数(全国 平成25年～令和6年)



**カンピロバクターとは**

カンピロバクターは家畜の腸管にいる細菌です。生肉に付着しているほか、肝臓の内部に存在していることもあります。100個程度と比較的少ない菌量でも感染し、生肉を扱った手やまな板などから、他の食品に菌が付着して食中毒の原因となることもあります。

症状は、下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感などです。多くの患者は1週間で治癒し、通常、死亡例や重篤例はまれですが、若齢者、高齢者、その他抵抗力の弱い方は重症化の可能性が高く注意が必要です。

潜伏時間は一般に2～5日間とやや長いことが特徴です。

カンピロバクターに感染した数週間後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。指摘されています。

**腸管出血性大腸菌とは**

大腸菌は人や動物の腸管に存在し、通常、病原性はありません。しかし、いくつかの大腸菌は人に対して病原性があり、これらを総称して病原大腸菌と呼んでいます。平成8年に全国で大きな社会問題となった腸管出血性大腸菌O157もこのグループに入ります。腸管出血性大腸菌は牛の腸管内に存在し、2～9個の菌の摂取で食中毒が発生することもあります。

感染しても健康な成人では無症状や、単なる下痢であることがほとんどです。しかし、乳幼児や小児、基礎疾患を有する高齢者では腹痛や血便などの出血性腸炎のほか、溶血性尿毒症症候群や脳症など重篤な疾患を併発し、死に至ることがあります。

### しっかり加熱して食べましょう

#### 牛レバー

牛のレバーについては平成24年7月から、「食品衛生法」に基づいて、生食用として販売・提供することが禁止されています。牛のレバーを安全に生で食べるための方法がないため、もし生で食べると、腸管出血性大腸菌や、カンピロバクター等による食中毒を引き起こす恐れがあります。

#### 豚レバー等

豚レバーをはじめとする豚肉やイノシシ、鹿の肉を生で食べると、E型肝炎ウイルスに感染するリスクがあります。E型肝炎は、劇症化する可能性もあります。また、サルモネラ属菌や、カンピロバクター等の食中毒のリスクもあるほか、世界的には、豚肉からの有鉤条虫、旋毛虫等の寄生虫の感染も報告されています。

平成27年6月12日から「食品衛生法」に基づいて、豚の肉や内臓を生食用として販売・提供することが禁止されました。

肉や内臓は、よく加熱して食べましょう。特に、お子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方はご注意ください。

### 食中毒の発生状況

図表3-1は、過去10年間に全国で発生した食中毒の主な病因物質別発生件数の推移です。食中毒事件は、近年は、約700～1000件程度起きており、ノロウイルスのほか、細菌を原因としたものも多く発生しています。細菌性の食中毒の中でも、発生件数が多かったり、幼児の重症化事例が発生したりして問題となっているのが、「カンピロバクター」と「腸管出血性大腸菌（O157、O111など）」による食中毒です。

安全に食べるために  
気を付けること

カンピロバクターや、腸管出血性大腸菌による食中毒は、食品の適切な取扱いで防ぐことができます。

ご家庭で畜産副生物を安全に食べるため、次のことに気を付けましょう。

店で購入するとき

包装された畜産副生物には、名称、期限表示、保存方法、加工者の氏名住所等の表示がされています。期限表示等をよく確認して、購入しましょう。



また、きちんと冷蔵保存されているものを購入してください。

- ポイント
- ①適切な表示があるか
  - ②消費期限が過ぎていないか
  - ③適切に冷蔵保存されているか

店から自宅まで

畜産副生物は、冷蔵保存が必要な食品です。畜産副生物の購入は、買い物の最後とし、氷などの冷媒<sup>れいばい</sup>を用いて温度が上がりないように気を付けて、速やかに帰宅しましょう。

また、肉汁等がほかの食品につかないよう、畜産副生物はビニール等で個別に包んで持ち帰ります。

- ポイント
- ①ビニール等で包む
  - ②冷やす
  - ③寄り道しないで帰る

冷蔵庫での保管

家に帰ったらすぐに、畜産副生物を冷蔵庫にしまいましょう。冷蔵のもの

畜産副生物を調理したまな板、包丁、ふきん等は洗った後、熱湯などで消毒しましょう。

- ポイント
- ①調理の前にはよく手を洗う
  - ②生で食べる食材と畜産副生物は、まな板や包丁は別にする
  - ③畜産副生物はよく加熱する
  - ④調理の箸と食べる箸は使い分ける
  - ⑤調理後のまな板、包丁等は洗浄後、熱湯等で消毒する

残った食品

畜産副生物は、生鮮食品です。なるべく早く調理しましょう。残ってしまったものは、必ず冷蔵庫で保存してください。常温での放置時間が長くなると、食中毒菌が増えてしまうので、十分注意してください。

もし具合が悪くなったら

もしも下痢、腹痛、嘔吐などの症状が出るなど、具合が悪くなったら、すぐに最寄りの医療機関を受診してください。

は、10℃以下で、冷凍のものはマイナス15℃以下で保存してください。冷蔵庫の中では、肉汁等がもれないよう個別に包んで、生で食べる食品とは分けて保管しましょう。

- ポイント
- ①すぐに冷蔵庫に入れる
  - ②冷蔵庫の中では生で食べるものと分けてしまう

調理

調理の前に石鹸でよく手を洗います。



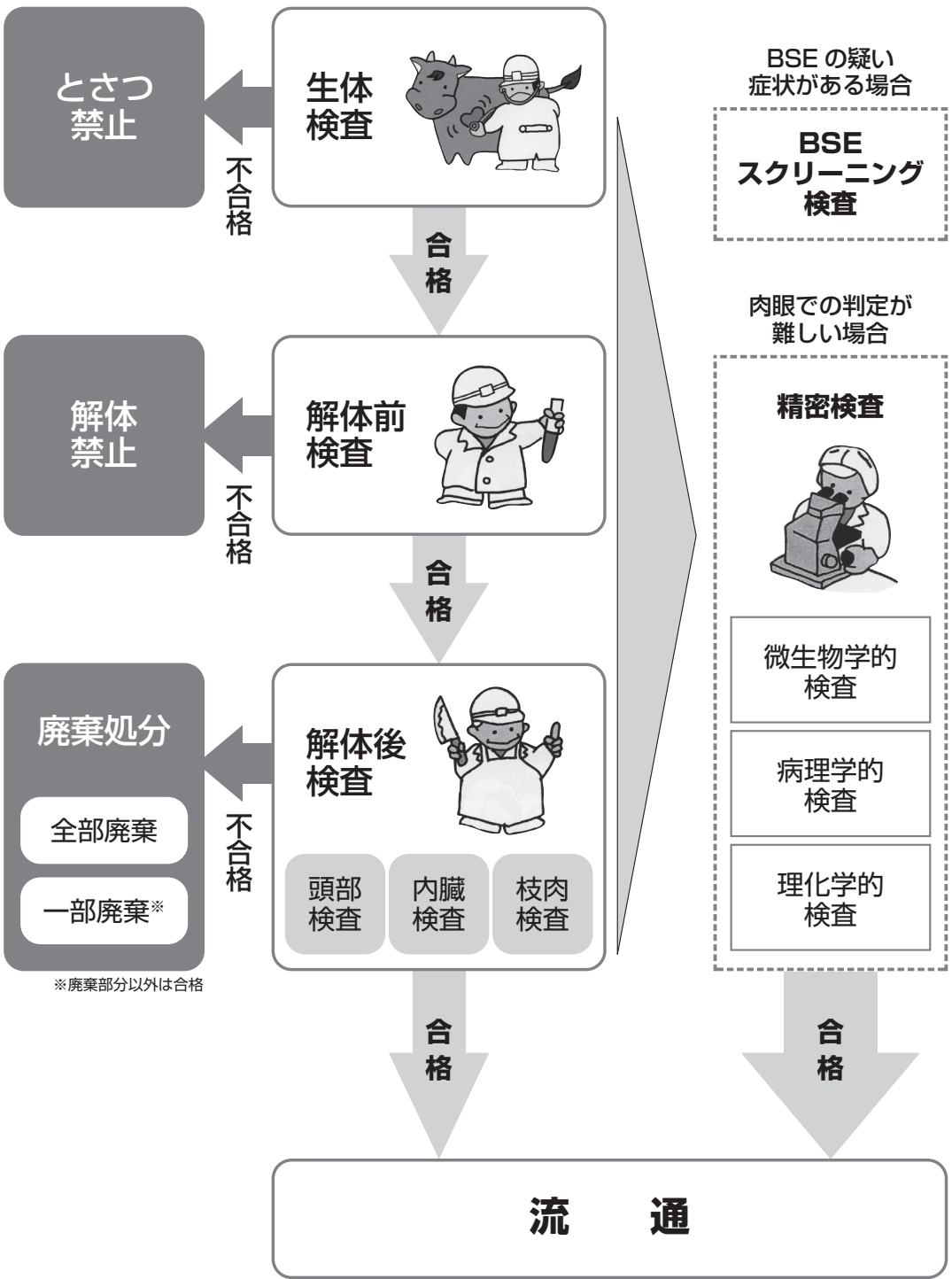
牛 ハチノス



牛 ミノ



図表4-1 と畜検査の流れ



安全を守るための検査

牛や豚などの肉や畜産副生物を消費者に提供する際は、法律に基づいた厳しい検査が行われており、これに合格したものだけが流通する仕組みになっています。

具体的には、と畜(生きた家畜を肉にする)を行う時に、と畜検査員(獣医師の資格を持った都道府県などの職員)が一頭ずつ3つの段階に分けて検査します。(図表4-1)

3つの段階は、①と畜の前に生きている家畜が健康かどうかを確認する生体検査、②と畜した直後に血液を中心に行う解体前検査、③解体した後さらに3つのグループに分けて細かく

検査します。

1 頭部検査

頭部の筋肉、リンパ節、扁桃、舌などを検査します。

2 内臓検査

心臓、肺、肝臓、胃腸などの臓器やリンパ節について、一部には内部にナイフを入れて、細かく検査します。

3 枝肉検査

筋肉、脂肪、骨、関節、リンパ節などに異常がないかを検査します。

これらの肉眼での検査で食用かどうかの判定が難しい場合、必要に応じて精密検査(微生物学的・病理学的・理化学的)を行います。

もし、と畜検査で全身性の病気が見つかった場合は、肉、内臓、皮などすべての部位が廃棄されます。それぞれ

の検査で一部分だけが食用に適していない場合は、その部分だけが廃棄されます。

牛や豚などの家畜は人と同じ感染症にかかる可能性があり、腸管出血性大腸菌O157など食中毒の原因となる細菌やウイルスを持っていることもあります。そのため、いろいろな食べ物の中でも、畜産物は特に衛生管理を徹底して検査しています。

このようにして、何段階にもわたる厳重な検査に合格した異常のないものだけが、食用の肉や内臓類として流通します。

## 牛におけるBSE対策

BSE（牛海綿状脳症）は牛の病気の一つです。異常プリオンと呼ばれる病原体に牛が感染すると、脳組織がスポンジ状になり、異常行動や運動失調などを示し、死亡するとされています。

かつて、BSEに感染した牛の脳やせき髄などを原料とした餌が他の牛に与えられたことによって、イギリス等を中心に感染が広がり、日本でも平成13年に初めて発生が確認されました。これを受けて、国内の畜場では生体検査の際に一頭ごとにBSEの症状がないことを確認し、疑いの症状がある場合にはスクリーニング検査を行っています。

また、異常プリオンが溜まりやすい部位を特定部位と言い、現在は全月齢の扁桃と回腸の一部、30ヶ月齢を超える牛の頭部・せき髄・せき柱が対象となっています。と畜場では、

と畜処理の工程で特定部位を確実に取り除き、焼却処分を行うとともに、こうした処理が適切に行われていることをと畜検査員が一頭ずつ確認しています。

一方、BSEの世界的なまん延は、食肉処理で出た残さに異常プリオンが含まれており、それを飼料用の肉骨粉として再利用していたことが原因と考えられています。この反省から、日本ではBSEが発生して以降、牛に肉骨粉など感染の恐れがあるものを一切与えないよう、厳格な飼料規制を実施しています。このようなBSE対策の有効性が国際的に評価された結果、日本は平成25年5月にWOAH（世界の動物衛生の向上を目的とした国際機関）から「無視できるBSEリスク」の国に認定されました。

BSEが発生した国からの牛肉は、平成13年から輸入を禁止してきましたが、各国が清浄化に取り組み、成果が出てきたことを受けて、食品安全委員会（科学的知見に基づいて食品

## 畜産副生物は鮮度が命

肉は適切な熟成期間を経ることでおいしさが増しますが、畜産副生物は鮮度が高いほどおいしくなります。特に、胃や腸などの消化器官は、と畜後できるだけ早く内部を洗浄し、臭いに移らないようにすることが大切です。そのため、と畜後の洗浄や消毒、余分な脂肪を取り除く作業などは、関係者が衛生的でスピーディに行うよう細心の注意を払っています。

畜産副生物の処理は、部位それぞれが独特で複雑な形状をしており、内容物や余分な脂肪を取り除く必要があるため、人手と手間が非常にかかる作業です。

畜産副生物は、レバーやハツなど赤っぽい色の「赤もの」と、胃や腸など白っぽい色の「白もの」に大別されます。特に、白ものは内部に未消化物が残っているため、内側と外側の両方を丁寧に洗浄することが大切です。

の安全性を評価する政府機関）が各国の状況報告を基にリスク評価を実施しています。その結果を踏まえ、一定の条件を付した上で、順次輸入を再開しています。

それぞれの国に課した輸入条件が守られているかどうか、検疫所が日本の港湾に到着した際に検査しています。さらに、現地の食肉処理場に出向いて、取組状況を直接確認することも行っています。

## 安全を守るための衛生管理

法律では検査だけでなく、と畜場における肉や畜産副生物の衛生管理の方法についても定めています。

例えば、胃腸内の未消化物による汚染を防ぐため、内臓を取り出す前に食道と直腸を縛り、内容物が漏れないようにします。内臓処理に使うナイフは、一頭ごとに熱湯で洗浄・消毒しています。

また、最近では専用機器の開発も進み、従来よりも衛生的かつ効率的、さらに迅速な処理が可能となりました。

衛生的に処理された商品は、卸売や小売の流通段階においても温度管理を徹底し、生鮮食品としての鮮度と安全性を維持した上で、皆様のお手元に届けられます。



牛 シマチョウ



平成21年に消費者庁が設立。各省庁にまたがっていた法律などを一元化して「食品表示法」が公布され、平成27年には「食品表示基準」が施行されました。食肉の表示もこれに従って行います。

### 食品表示法

「JAS法」「食品衛生法」「健康増進法」の食品表示に関する規定を整理・統合し、消費者により分かりやすい食品の表示法となります。（図表5-1）

### 食品表示基準の体系

食品表示法では食品表示基準を策

定し、具体的な表示の方法などを定めています。食品表示基準の体系として、食品は「加工食品」「生鮮食品」及び「添加物」の3つに区分されており、それぞれの区分で横断的に義務付けられている表示事項と、個別の食品の特性に合わせて義務付けられている表示事項があります。

### 食肉公正競争規約

食肉販売の世界では、平成7年には、「JAS法」「食品衛生法」「健康増進法」「トレーサビリティ法」や、各省庁の通達や、都道府県の条例を踏まえて、さらに景品表示法等にあるコンプライアンス精神を取り込んだ、食肉のあるべき表示について、「食肉公正競

争規約」を決めています。（図表5-2）

「食肉公正競争規約」は、食肉業界の生産から小売・消費に至るまでのあらゆる団体が参加して、また消費者団体からの意見も取り入れて決めたもので、公正取引委員会や消費者庁に申請して認定されたものです。

ホテルやレストランでのメニュー表示が問題となりましたが、外食産業（飲食業界）で統一的な表示方法を規約として定めていないことが混乱の原因です。

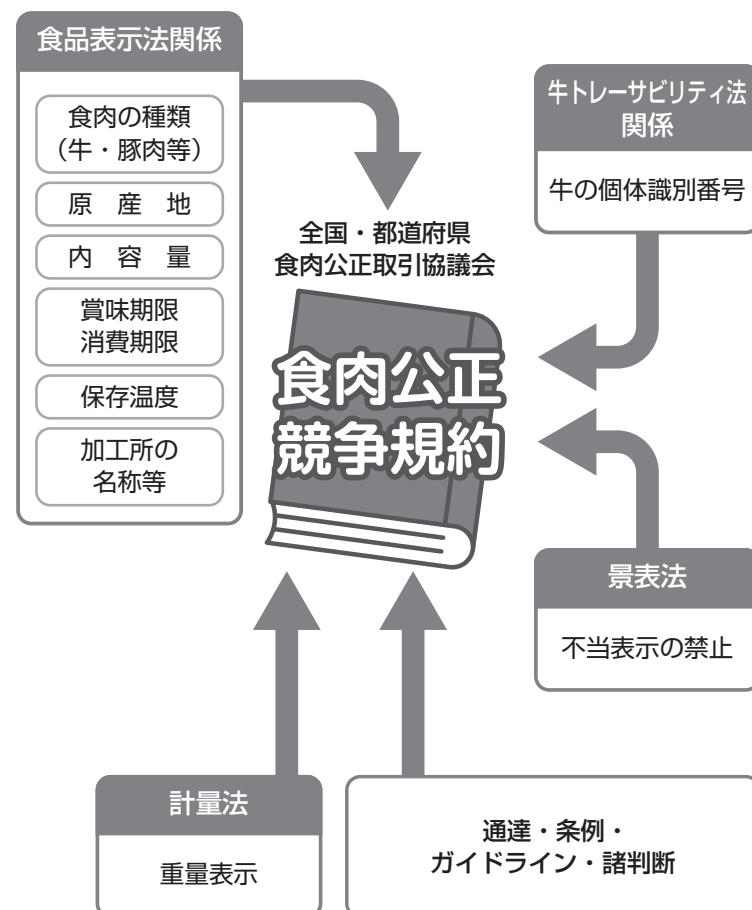
「食肉公正競争規約」では、「加工肉」「脂肪注入肉」の場合その旨を表示して販売することになっていますが、レストランのメニューに「加工肉」「脂肪注入肉」と表示することが決められていません。同じように食肉販売では「原産地表示」が表示の必須事項ですが、一流のレストランでも、メインディッシュの牛肉が「国産」なのか「アメリカ産」なのか表示してありません。

表示の規約や決まりがなくとも、偽りの表示をしてはよくないことは誰で

も解ります。

「バナメイエビ」なのに「車エビ」、「九条ネギ」や「和牛」でないのにその表示をしたり、「もも」なのに「ロース」肉の表示をすることは「景品表示法」の不当表示に当たります。

図表5-2 食肉公正競争規約と関係法規の概念図



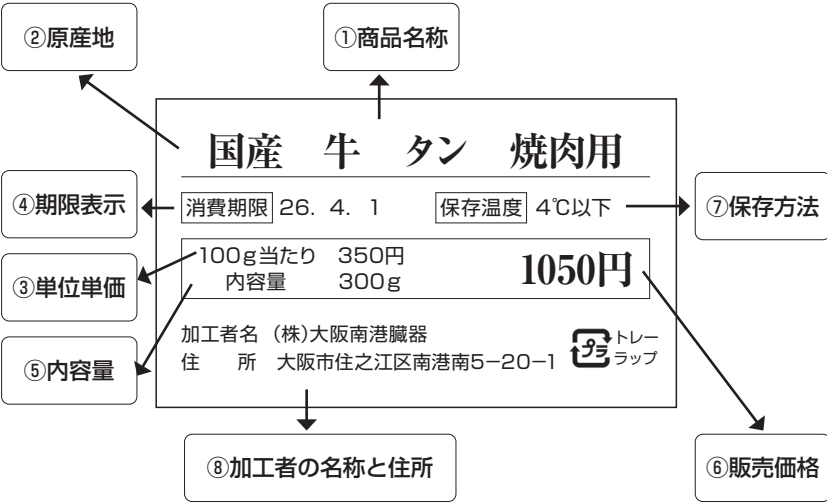
図表5-1 一元化のイメージ







図表5-4 食品スーパー等で容器包装された食肉にはラベルを貼付して表示します



3 販売場所以外で加工され、事前に容器包装されて販売される「加工食肉の表示」

販売する商品については、「栄養成分表示」の義務はありません。また小規模事業者（従業員5人以下の小売販売業者や従業員20人以下の加工業者）についても、表示の義務はありません。

図表5-5 真空包装された内臓加工品の表示例

| 商品・名称 | 牛 味付 ハラミ  |
|-------|---|
| 原材料名  | 牛ハラミ（オーストラリア産）、タレ（アミノ酸液、水飴、しょうゆ、玉ねぎ、にんにく、でん粉、香辛料、ごま、酒精）                 |
|       | 調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC）、リン酸塩、増粘剤（キサンチン）、着色料（パプリカ色素・紅粧）、保存料（ポリリジン）、PH調整剤 |
|       | （原材料の一部に小麦、大豆を含む）   |
| 内容量   | 200g  |
| 賞味期限  | 令和8年4月1日  |
| 保存方法  | 4℃以下で保存してください   |
| 製造者   | （株）霞ヶ浦臓器  |
|       | 茨城県つくば市学園前1-1-1   |

調味液に漬けたもののように、加工度の低い加工品は「牛ハラミ（オーストラリア産）」のように、原産地表示をします。

調味料、添加物などを表示します。

アレルギーの表示は必ずします。

3ヶ月以上は、月の表示のみします。

小売店での店頭表示

小売店での表示の仕方は、大きく3つに分かれます。

1 店内で加工し、一般消費者に直接販売される生鮮食肉の表示

肉屋さん（食肉専門小売店）やデパートの食肉売場のように、バックヤード（店内の調理場）で加工した商品や、バットやトレイに陳列し、注文に応じて、消費者に直接販売する場合がこれに当たります。

この場合①（商品）名称、②原産地、③単位単価の表示（100g当たりの価格）、④解凍品・冷凍品の場合、その旨の表示、を置き札、プライスカードに表示します。（図表5-3）

2 販売場所以外で加工され、事前に容器包装されて販売される生鮮食肉の表示

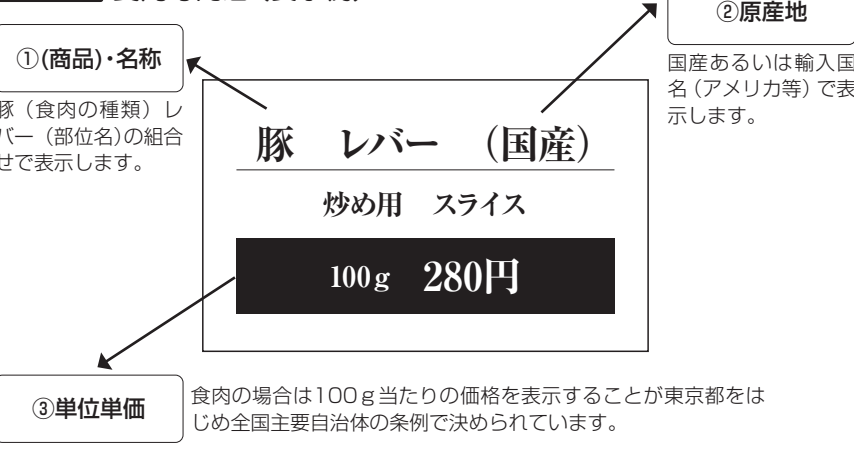
食品スーパー等のように、食肉加工



事業者や自社のセンター加工場で加工し、発砲剤パック等の容器に包装され、精肉売場等ではパックのまま陳列し、消費者に販売する場合がこれに当たります。

この場合、①（商品）名称、②原産地、③単位単価の表示（100g当たりの価格）、④解凍品・冷凍品の場合、その旨の表示、の他に、⑤内容量、⑥販売価格、⑦期限表示（賞味期限又は消

図表5-3 食肉専門店（表示例）



※2021年4月1日より消費税込みの総額表示が義務化されています。



一頭分の内臓に分けられます。

枝肉から、13の筋肉の塊にしたものが「部分肉」、さらにスライサーや包丁で料理しやすいようにしたものを「精肉」と言います。

内臓についても同様に、一頭分の内臓などを、臓器毎に分離し、内容物を除去して、包丁等で料理しやすいようにします。

枝肉・部分肉・精肉・内臓など、包丁、スライサー、肉挽き器(チョッパー)等によって、筋を切ったり、うすく切ったりして、形態を変化させるのみで、食肉の性質を変えていないものを、「生鮮食肉」と言います。

**加工食肉**

部分肉・精肉・内臓を原材料として、調味料に漬けたりした、加工度の低い食肉商品から、加熱したり、燻煙したりして製造する食肉加工品に至るものを「加工食肉」と言い、内臓(副生物)を原材料とした商品の場合も、前述(3)の「加工食肉の表示」になります。

- 加工度の低い内臓商品(加工行為1回)
- この場合、原産地も表示します。
- ①調味した食肉 牛味付けハラミ(生)
  - ②ゆで、または蒸した食肉 牛・豚シロモツ、センマイ
  - ③表面をあぶった食肉 牛タン
  - ④フライ種として衣をつけた食肉 牛レバーカツ用レバー
  - ⑤合挽き肉その他異種混合した食肉 焼肉セット(牛・豚肉・内臓)
  - ⑥生鮮食品と異種混合した食肉 ホルモン焼セット(牛ホルモン・野菜)
- 加工度の中間な内臓商品(加工行為2回)
- ①加熱と調味 牛味付けハラミ、牛ロースタン
  - ②燻煙と調味 牛燻煙タン、牛燻煙レバー
- 加工度の高い内臓商品(加工行為3回以上)
- ハム・ソーセージ・ベーコン類 レバーペースト(豚レバー)

図表5-8 組み合わせ表示

|         |      |
|---------|------|
| 牛 サーロイン | 豚 バラ |
| 牛 タン    | 豚 ハツ |

内臓の場合も同様に

のように表示します。

図表5-6 原材料名欄には、原材料・食品添加物・アレルゲンを表示します

|           |  |
|-----------|--|
| ①原材料表示    | 食肉以外に砂糖や香辛料までを表示します。<br>食肉原材料を表示します。                 |
| ②食品添加物表示  | アミノ酸等の調味料、酸化防止剤、発色剤を使用している場合に表示します。                  |
| ③アレルゲンの表示 | 卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに、くるみの8品目が使われている場合、必ず表示します。 |

図表5-7 栄養成分表示が義務化されました

| 栄養成分表示<br>100g当たり |         |
|-------------------|---------|
| 熱量                | 250kcal |
| たんぱく質             | 12.5g   |
| 脂質                | 22g     |
| 炭水化物              | 3.5g    |
| ナトリウム<br>(食塩相当量)  | 830mg   |

※サンプル品分析による推定値

「食品表示法」により、2015年(平成27年)4月1日に表示基準が決められました。

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)の5項目の表示が義務化されました。

**生鮮食肉**

牛・豚の生体を「と畜」して皮を剥ぎ、頭・蹄<sup>ひづめ</sup>などをとって、一頭分の枝肉と

生鮮食肉と加工食肉



牛 センマイ



図表5-10 部位一覧表

①牛の部位表示

| 部位表示      | 臓器名 | 部位表示  | 臓器名  | 部位表示           | 臓器名 | 部位表示          | 臓器名  |
|-----------|-----|-------|------|----------------|-----|---------------|------|
| ホホニク      | 頬肉  | メンブレン | 横隔膜  | ショウチョウ         | 小腸  | ウルテ           | 気管   |
| タン        | 舌   | マメ    | 腎臓   | モウチョウ          | 盲腸  | チチカブ          | 乳房   |
| ハツモト      | 大動脈 | ハラアブラ | 周囲脂肪 | シマチョウ<br>ダイチョウ | 大腸  | ショクドウ<br>ノドスジ | 食道   |
| ハツ<br>ハート | 心臓  | フワ    | 肺臓   | チョクチョウ<br>テッポウ | 直腸  | コブクロ          | 子宮   |
| レバー       | 肝臓  | ミノ    | 第1胃  | チレ             | 脾臓  | テール           | 尾    |
| ハラミ       | 横隔膜 | ハチノス  | 第2胃  | スイゾウ           | 膀胱  | アキレス          | アキレス |
| サガリ       | 横隔膜 | センマイ  | 第3胃  | リードボー          | 胸腺  | スジ            | 引きスジ |

②豚の部位表示

| 部位表示   | 臓器名 | 部位表示          | 臓器名 |
|--------|-----|---------------|-----|
| カシラニク  | 頭肉  | ダイチョウ         | 大腸  |
| ミミ     | 耳   | チレ            | 脾臓  |
| タン     | 舌   | スイゾウ          | 膀胱  |
| ハツ     | 心臓  | リードボー         | 胸腺  |
| レバー    | 肝臓  | ウルテ           | 気管  |
| ハラミ    | 横隔膜 | ショクドウ<br>ノドスジ | 食道  |
| マメ     | 腎臓  | チチカブ          | 乳房  |
| フワ     | 肺臓  | コブクロ          | 子宮  |
| ガツ     | 胃   | トンソク          | 足   |
| ショウチョウ | 小腸  |               |     |

参考 鶏の部位表示

| 部位表示 | 臓器名 |
|------|-----|
| きも   | 心臓  |
| 軟骨   | 軟骨  |
| きも   | 肝臓  |
| すなざも | 筋胃  |
| がら   | 骨   |



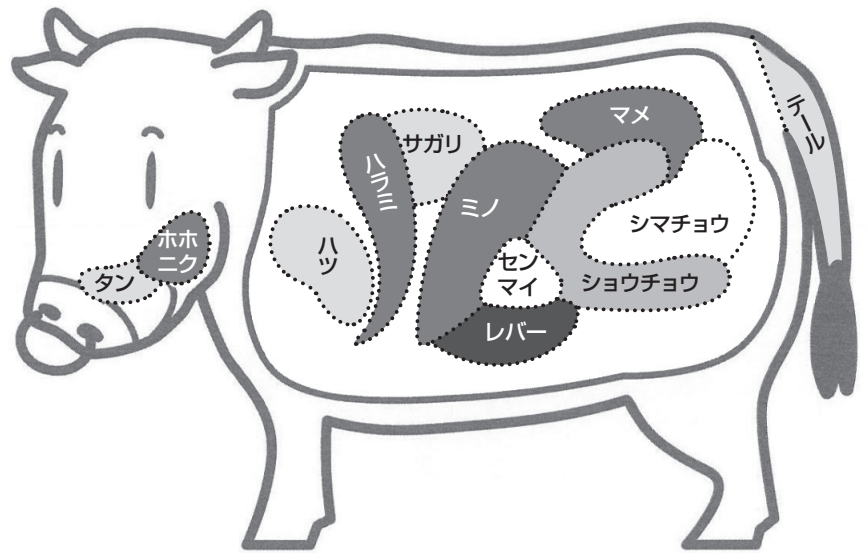
牛 リードボー



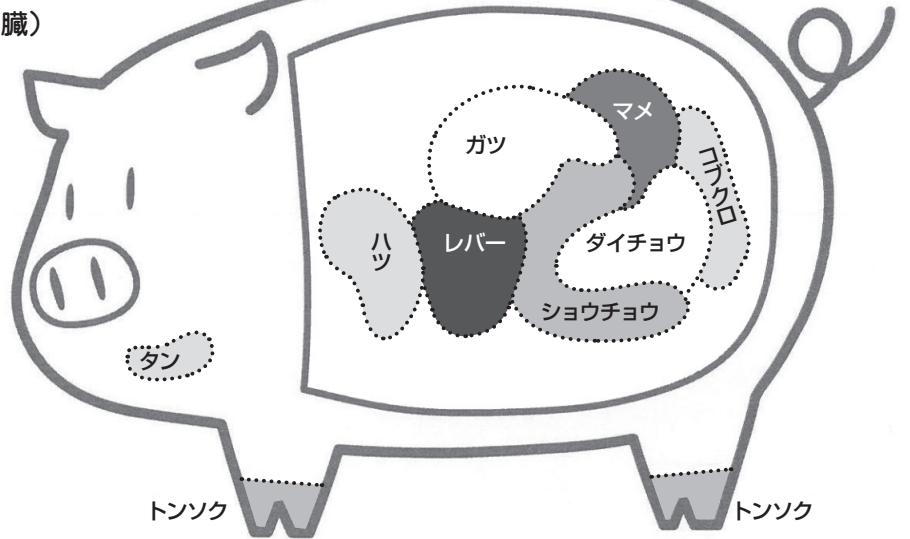
豚 ハラミ

図表5-9 牛と豚の主要な部位

牛の副生物（内臓）



豚の副生物（内臓）

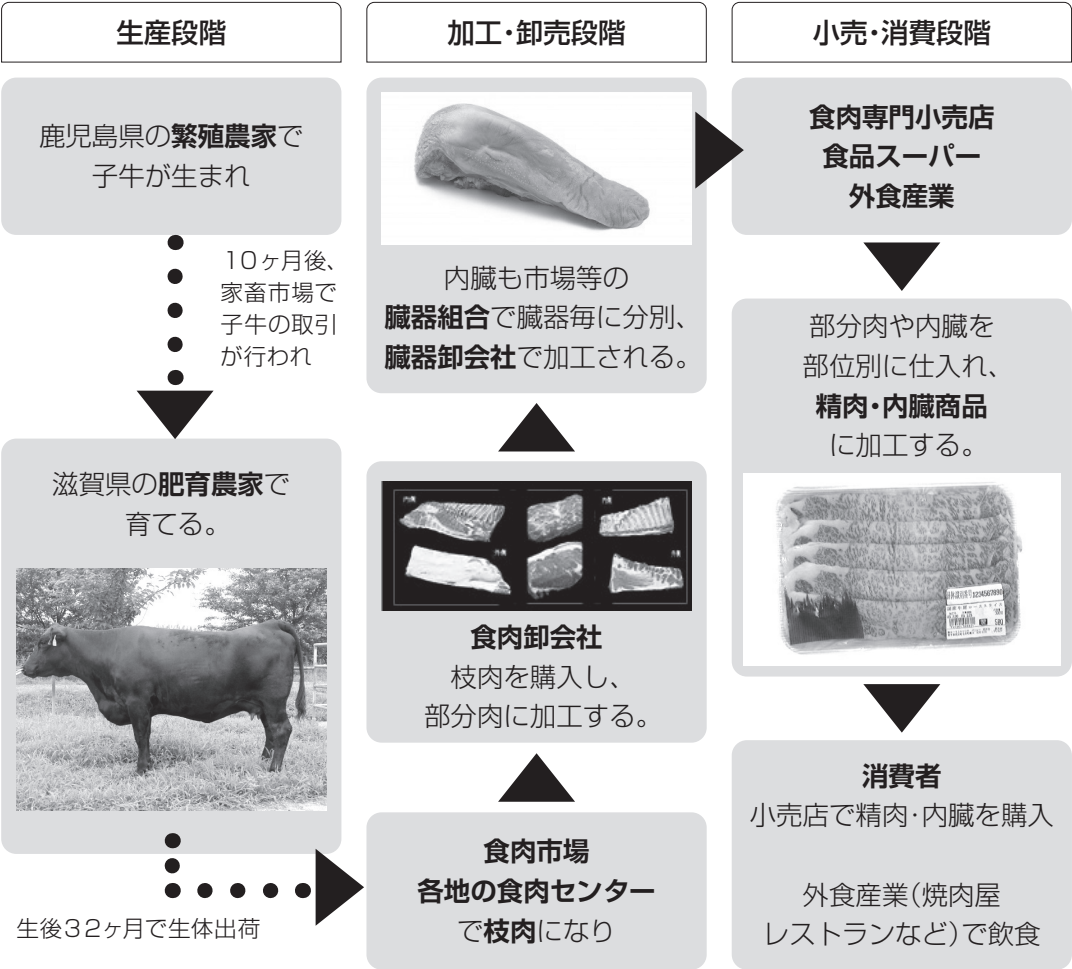


輸入された畜産副生物（内臓）の部位表示も、上記の日本的表現の部位名称で表示します。

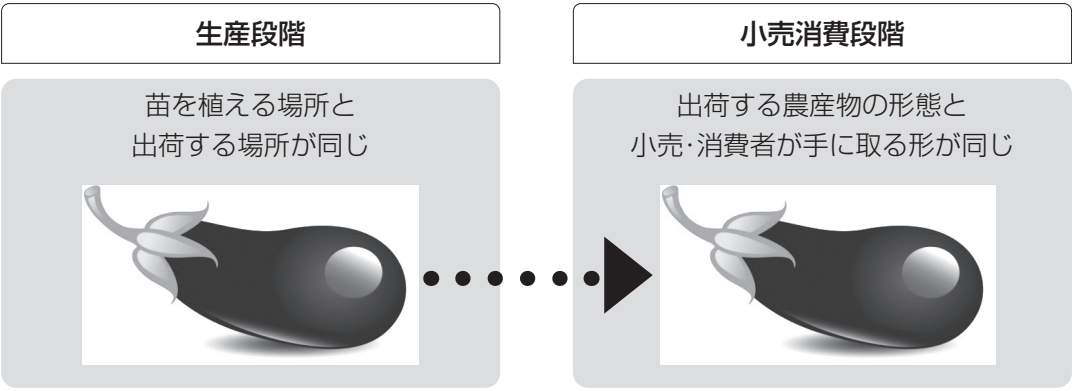
（例）

- 輸入部位名「ハンギングテンダー」 → 部位表示「牛サガリ」
- 輸入部位名「オメイサム」 → 部位表示「牛センマイ」
- 輸入部位名「ヘッドミート」 → 部位表示「豚カシラニク」

図表5-13 和牛の場合（流通の例）



図表5-14 農産物の場合



図表5-11 原産地表示例

|       |             |
|-------|-------------|
| 国産牛タン | オーストラリア産牛タン |
| 国産豚ハツ | アメリカ産牛タン    |

生鮮食肉（加工度の低い加工食肉も含む）の場合、原産地を表示します。  
この場合、原産地は「国産」か「外国名（輸入食肉の場合）」いずれかで、原産地表示をします。（図表5-11・5-12）

**原産地表示**

図表5-12 原産地とは

飼養期間が最も長い場所（国）が原産地となります。

|      |      |      |                         |
|------|------|------|-------------------------|
| 例 1  |      |      |                         |
| 飼養地  | 米国   | 日本   |                         |
| 飼養期間 | 12ヶ月 | 10ヶ月 |                         |
|      |      |      | 米国の飼養期間が最も長いので米国産となります。 |
| 例 2  |      |      |                         |
| 飼養地  | カナダ  | 米国   | 日本                      |
| 飼養期間 | 7ヶ月  | 8ヶ月  | 9ヶ月                     |
|      |      |      | 日本の飼養期間が最も長いので国産となります。  |

**食肉と農産物の原産地表示の違い**

国産の農産物は都道府県別の原産地表示をしています。食肉は都道府県別の表示義務がありません。

食肉の場合は、枝肉加工、部分肉加工、精肉加工と、3段階の加工によって、産地での形態と大きく変化し、加工場所も都道府県をまたいで移動します。

従って、産地の都道府県表示は意味がない場合が多くあり、都道府県別の表示は義務になっていません。

一方、農産物の場合は、苗を植え、種をまいた場所であり、同じ場所から出荷されます。出荷される農産物の形態と、小売店や消費者が手に取る形態が同じ場合が多く、食肉のように、中間で加工することが少ないので、都道府県別の表示が意味あることとなります。（図表5-13・5-14）



図表5-15 畜産副生物の期限表示フレーム

| 内臓の部位       | 冷蔵<br>10℃以下 | 冷凍<br>-15℃以下 |
|-------------|-------------|--------------|
| 牛ショウチョウ     | 4日          | 12ヶ月         |
| 牛ショウチョウ・ボイル | 4日          | 18ヶ月         |
| 牛レバー        | 5日          | 6ヶ月          |
| 牛ハツ         | 4日          | 1ヶ月          |
| 牛タン         | 5日          | 6ヶ月          |
| 牛ミノ         | 4日          | 18ヶ月         |
| 牛サガリ        | 4日          | 12ヶ月         |
| 牛テール        | 4日          | 18ヶ月         |
| 豚ダイチョウ・生    | 2日          | 12ヶ月         |
| 豚ショウチョウ・ボイル | 2日          | 12ヶ月         |
| 豚レバー        | 2日          | 12ヶ月         |
| 豚ハツ         | 2日          | 6ヶ月          |
| 豚タン         | 2日          | 6ヶ月          |

※ フレーム作成に当たっては、安全係数0.8を乗じている  
※ 別に冷蔵4℃の期限フレームがあるが、安全のため10℃以下のフレームを示している



牛 サガリ



豚 ハツ

期限表示(消費期限・賞味期限)と保存方法

保存温度と保存方法

食肉・内臓は、と畜段階(食肉市場・産地食肉センター)、加工段階(部分肉等)、小売段階(精肉加工・販売)を通して10℃以下で加工・保管・流通することが、法律で決められています。

このため、食肉卸・流通・小売事業者は、加工場の温度管理をし、冷蔵車で輸送する等、コールドチェーンを構築しています。

10℃と言わず、安全を見込んで、0〜4℃で流通させるよう心がけています。

小売店から家庭に持ち帰る間に、食肉の温度が上がり、また、家庭の冷蔵庫に保管する場合、扉の開け閉めが多く、庫内温度の上昇がみられます。

消費者の方も、温度上昇による品質の劣化には注意してください。

期限表示・消費期限と賞味期限

〈消費期限〉

生鮮食肉(内臓も含む)等のように、品質の劣化が見られる食肉に表示します。その期限(年月日)以内ならば、安全性を欠く恐れが無いとされます。言い換えれば、期限を過ぎると安全性を欠くので、食べないほうがよい、こととなります。

〈賞味期限〉

加工食肉、真空包装された部分肉、冷凍された食肉等のように、比較的品質の劣化が短期間では見られない食肉に表示します。この期限以内ならばおいしく食べられる期限を表示していますので、賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなる訳ではありません。

期限表示の決め方

消費期限・賞味期限の期間設定は、食肉(内臓)の衛生状態や、加工・製造場所も含めた加工工程の衛生管理等によって異なります。従ってその商品

加工する事業者が、外部の試験機関等に依頼して、加工所毎に設定することになります。

- ①細菌検査等を調べる細菌学検査
- ②pH(ペーハー)などを調べる理化学検査

- ③味わう、臭いをかぐ、色を見るなど五感による官能検査があります。

これらを、加工所・季節・商品毎に外部の試験機関に依頼すると、個々の事業者では負担しきれない費用が発生します。

そこで、食肉業界では厚生労働省認定の検査機関に依頼して、部分肉・精肉・畜産副生物の期限表示の指標(フレーム)をつくり、個々の食肉事業者では、これに沿った期限表示をしています。(図表5-15)

図表6-1 牛の副生物及び牛肉の主要な栄養成分

| 食品名   |              |              | エネルギー | 水分   | アミノ酸組成によるたんぱく質 | 脂肪酸のトリアルシログリセロール当量 | 脂肪酸   |          |          | コレステロール | 無機質   |      |       |     |     | ビタミン             |                |                |         |
|-------|--------------|--------------|-------|------|----------------|--------------------|-------|----------|----------|---------|-------|------|-------|-----|-----|------------------|----------------|----------------|---------|
|       |              |              |       |      |                |                    | 飽和脂肪酸 | n-3系     | n-6系     |         | ナトリウム | カリウム | カルシウム | リン  | 鉄   | A<br>(レチノール活性当量) | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | ナイアシン当量 |
|       |              |              |       |      |                |                    |       | 多価不飽和脂肪酸 | 多価不飽和脂肪酸 |         |       |      |       |     |     |                  |                |                |         |
|       |              |              |       |      |                |                    |       |          |          |         |       |      |       |     |     |                  |                |                |         |
| kcal  |              |              | g     |      |                |                    |       |          | mg       |         |       |      |       | μg  |     | mg               |                |                |         |
| 牛の副生物 | 舌(タン)・生      |              | 318   | 54.0 | 12.3           | 29.7               | 11.90 | 0.06     | 1.18     | 97      | 60    | 230  | 3     | 130 | 2.0 | 3                | 0.10           | 0.23           | 6.4     |
|       | 心臓(ハツ)・生     |              | 128   | 74.8 | 13.7           | 6.2                | 3.11  | 微量       | 0.32     | 110     | 70    | 260  | 5     | 170 | 3.3 | 9                | 0.42           | 0.90           | 9.4     |
|       | 肝臓(レバー)・生    |              | 119   | 71.5 | 17.4           | 2.1                | 0.93  | 0.07     | 0.57     | 240     | 55    | 300  | 5     | 330 | 4.0 | 1100             | 0.22           | 3.00           | 18.0    |
|       | 腎臓(マメ)・生     |              | 118   | 75.7 | 13.6           | 5.0                | 2.59  | 0.03     | 0.42     | 310     | 80    | 280  | 6     | 200 | 4.5 | 5                | 0.46           | 0.85           | 9.8     |
|       | 第一胃(ミノ)・ゆで   |              | 166   | 66.6 | 19.2           | 6.9                | 2.73  | 0.08     | 0.39     | 240     | 51    | 130  | 11    | 82  | 0.7 | 1                | 0.04           | 0.14           | 5.6     |
|       | 第二胃(ハチノス)・ゆで |              | 186   | 71.6 | 9.7            | 14.7               | 5.69  | 0.05     | 0.40     | 130     | 39    | 64   | 7     | 55  | 0.6 | 3                | 0.02           | 0.10           | 3.0     |
|       | 第三胃(センマイ)・生  |              | 57    | 86.6 | 9.2            | 0.9                | 0.38  | 微量       | 0.09     | 120     | 50    | 83   | 16    | 80  | 6.8 | 4                | 0.04           | 0.32           | 3.6     |
|       | 第四胃(ギアラ)・ゆで  |              | 308   | 58.5 | 8.7            | 28.7               | 12.78 | 0.08     | 0.67     | 190     | 38    | 51   | 8     | 86  | 1.8 | 5                | 0.05           | 0.14           | 2.4     |
|       | 小腸(ショウチョウ)・生 |              | 268   | 63.3 | 7.8            | 24.7               | 11.82 | 0.08     | 0.30     | 210     | 77    | 180  | 7     | 140 | 1.2 | 2                | 0.07           | 0.23           | 4.7     |
|       | 大腸(シマチョウ)・生  |              | 150   | 77.2 | 7.3            | 12.2               | 3.94  | 0.05     | 0.35     | 150     | 61    | 120  | 9     | 77  | 0.8 | 2                | 0.04           | 0.14           | 3.6     |
|       | 直腸(テッポウ)・生   |              | 106   | 80.7 | 9.1            | 6.4                | 2.13  | 0.01     | 0.20     | 160     | 87    | 190  | 9     | 100 | 0.6 | 2                | 0.05           | 0.15           | 4.2     |
|       | 腱(スジ)・ゆで     |              | 157   | 65.4 | 28.8           | 4.7                | 1.00  | 0.01     | 0.08     | 69      | 86    | 18   | 14    | 23  | 0.4 | 1                | 微量             | 0.04           | 0.8     |
|       | 子宮(コブクロ)・ゆで  |              | 95    | 78.2 | 18.4           | 2.4                | 0.99  | 0.01     | 0.13     | 150     | 79    | 74   | 8     | 63  | 1.2 | 0                | 0.01           | 0.10           | 3.6     |
|       | 尾(テール)・生     |              | 440   | 40.7 | 11.6           | 43.7               | 13.20 | 0.00     | 1.30     | 76      | 50    | 110  | 7     | 85  | 2.0 | 20               | 0.06           | 0.17           | 4.5     |
|       | 横隔膜(ハラミ)生    |              | 288   | 57.0 | 13.1           | 25.9               | 9.95  | 0.06     | 0.91     | 70      | 48    | 250  | 2     | 140 | 3.2 | 4                | 0.14           | 0.35           | 7.1     |
|       | スモークタン・加工品   |              | 273   | 55.9 | 16.0           | 21.0               | 8.97  | 0.14     | 0.69     | 120     | 630   | 190  | 6     | 150 | 2.6 | 18               | 0.08           | 0.27           | 6.9     |
| 牛肉    | 和牛           | カタ・脂身つき・生    | 258   | 58.8 | 17.7           | 20.6               | 7.12  | 0.03     | 0.64     | 72      | 47    | 280  | 4     | 150 | 0.9 | 微量               | 0.08           | 0.21           | 7.3     |
|       |              | カタロース・脂身つき・生 | 380   | 47.9 | 11.8           | 35.0               | 12.19 | 0.04     | 1.01     | 89      | 42    | 210  | 3     | 120 | 0.7 | 3                | 0.06           | 0.17           | 5.9     |
|       |              | サーロイン・脂身つき・生 | 460   | 40.0 | 10.2           | 44.4               | 16.29 | 0.05     | 1.07     | 86      | 32    | 180  | 3     | 100 | 0.9 | 3                | 0.05           | 0.12           | 5.8     |
|       |              | バラ・脂身つき・生    | 472   | 38.4 | 9.6            | 45.6               | 15.54 | 0.05     | 1.07     | 98      | 44    | 160  | 4     | 87  | 1.4 | 3                | 0.04           | 0.11           | 5.2     |
|       |              | モモ・脂身つき・生    | 235   | 61.2 | 16.2           | 16.8               | 6.01  | 0.02     | 0.51     | 75      | 45    | 320  | 4     | 160 | 2.5 | 微量               | 0.09           | 0.20           | 9.6     |
|       |              | ヒレ・赤肉・生      | 207   | 64.6 | 16.6           | 13.8               | 5.79  | 0.02     | 0.47     | 66      | 40    | 340  | 3     | 180 | 2.5 | 1                | 0.09           | 0.24           | 8.4     |
|       | 乳用肥育牛        | カタ・脂身つき・生    | 231   | 62.0 | 17.1           | 18.0               | 7.23  | 0.03     | 0.80     | 66      | 59    | 160  | 4     | 160 | 2.1 | 5                | 0.08           | 0.02           | 6.7     |
|       |              | カタロース・脂身つき・生 | 295   | 56.4 | 13.7           | 24.7               | 10.28 | 0.08     | 0.93     | 71      | 50    | 260  | 4     | 140 | 0.9 | 7                | 0.60           | 0.17           | 6.7     |
|       |              | サーロイン・脂身つき・生 | 313   | 54.4 | 14.0           | 26.7               | 11.36 | 0.05     | 0.97     | 69      | 48    | 320  | 4     | 150 | 1.0 | 8                | 0.60           | 0.10           | 8.4     |
|       |              | バラ・脂身つき・生    | 167   | 68.2 | 18.0           | 8.8                | 3.73  | 0.01     | 0.37     | 62      | 60    | 330  | 4     | 190 | 2.1 | 5                | 0.07           | 0.12           | 11.0    |
|       |              | モモ・脂身つき・生    | 196   | 65.8 | 16.0           | 12.6               | 5.11  | 0.02     | 0.54     | 69      | 49    | 330  | 3     | 180 | 1.4 | 3                | 0.08           | 0.20           | 8.9     |
|       |              | ヒレ・赤肉・生      | 177   | 67.3 | 17.7           | 10.1               | 4.35  | 0.02     | 0.48     | 60      | 56    | 380  | 4     | 200 | 2.4 | 4                | 0.12           | 0.26           | 9.2     |

資料：女子栄養大学「食品栄養成分表2025（八訂）」  
注1：可食部 100g当たりの数値（推定値含む）  
注2：食品名欄の（ ）内の名称は、食肉公正競争規約の表示と一部異なる場合があります

栄養と機能性成分  
(図表6-1・6-2)

たんぱく質

たんぱく質は、すべての畜産副生物に含まれており、私たちの身体にとって重要な役割を果たしています。  
たんぱく質は、筋肉、内臓、皮膚、

畜産副生物は、牛肉や豚肉と同じように、たんぱく質をはじめ、ビタミン、鉄、カルニチンなどの栄養に富む食材です。文部科学省が公表している「日本食品標準成分表」には、「副生物」として、私たちの体に必要な主な栄養成分が掲載されています。  
栄養たっぷりの畜産副生物について、代表的な成分や特徴などについて紹介します。

ビタミン類

毛髪といった身体の主な組織の材料だけでなく、遺伝子、神経伝達物質、酵素、ホルモン、免疫物質の材料でもあります。  
たんぱく質は、1g当たり4kcalのエネルギー源になり、畜産副生物の部位によって多少異なるものの、100g当たり、9〜20g程度含まれています。

畜産副生物に豊富に含まれているビタミンには、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>などがあります。  
特にレバーは、これらを豊富に含む部位です。

〈ビタミンA〉

レバーに多く含まれ、口、鼻、のどなどの粘膜や皮膚の健康状態の維持や視覚を正常に保つほか、子供の成長や

生殖機能に関わる大切なビタミンです。

不足すると皮膚や粘膜、組織の乾燥や炎症、夜盲症、成長障害を引き起こすと言われています。

〈ビタミンB<sub>1</sub>〉

糖質の代謝に不可欠なビタミンで、不足すると疲れやすくなると言われ、慢性的に不足した場合は神経炎、脳組織への障害が生じるおそれがあります。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品として有名なのは、豚肉やうなぎですが、牛や豚のレバーにも豊富に含まれています。

〈ビタミンB<sub>2</sub>〉

たんぱく質、脂質、糖質の三大栄養素すべての代謝に関わるビタミンです。  
特に脂質の代謝には欠かせない栄養素で、たんぱく質の合成にも関わるた



鉄(ミネラル)

鉄の不足は、貧血(疲れやすい、動悸、めまい)や運動機能、認知機能等の低下を招きます。

鉄は、血液成分のヘモグロビンのほか各種酵素の材料となります。

畜産副生物のうち、鉄がたくさん含まれているのは、レバー、ハツ、ハラミです。



牛 ギアラ

不足すると口角炎、口内炎、舌炎など特に口周りの炎症が起こりやすくなるほか、皮膚炎、成長障害などを引き起すと言われています。

たんばく質を多く含む食品に広く存在しますが、畜産副生物では、特にハツ、レバーに多く含まれます。

ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>はともに水溶性のため、体内に蓄積させることができません。ですから、一度にたくさん食べるより、少しずつでも、食事毎に摂ることが理想的です。



豚 コブクロ

図表6-2 豚の副生物及び豚肉の主要な栄養成分

| 食品名      |               | エネルギー | 水分   | アミノ酸組成によるたんばく質 | 脂肪酸のトリアシルグリセロール当量 | 脂肪酸   |          |          | コレステロール | 無機質  |       |      |       |      | ビタミン  |              |                |                |         |
|----------|---------------|-------|------|----------------|-------------------|-------|----------|----------|---------|------|-------|------|-------|------|-------|--------------|----------------|----------------|---------|
|          |               |       |      |                |                   | 飽和脂肪酸 | n-3系     |          |         | n-6系 | ナトリウム | カリウム | カルシウム | リン   | 鉄     | A(レチノール活性当量) | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | ナイアシン当量 |
|          |               |       |      |                |                   |       | 多価不飽和脂肪酸 | 多価不飽和脂肪酸 |         |      |       |      |       |      |       |              |                |                |         |
|          |               |       |      |                |                   |       |          |          |         |      |       |      |       |      |       |              |                |                |         |
| kcal     | g             |       |      |                |                   |       |          | mg       |         |      |       |      | μg    | mg   |       |              |                |                |         |
| 豚の副生物    | 舌(タン)・生       | 205   | 66.7 | 12.6           | 15.2              | 5.79  | 0.04     | 1.33     | 110     | 80   | 220   | 8    | 160   | 2.3  | 7     | 0.37         | 0.43           | 7.8            |         |
|          | 心臓(ハツ)・生      | 118   | 75.7 | 13.4           | 5.0               | 2.10  | 0.03     | 0.95     | 110     | 80   | 270   | 5    | 170   | 3.5  | 9     | 0.38         | 0.95           | 9.5            |         |
|          | 肝臓(レバー)・生     | 114   | 72.0 | 17.3           | 1.9               | 0.78  | 0.15     | 0.60     | 250     | 55   | 290   | 5    | 340   | 13.0 | 13000 | 0.34         | 3.60           | 19.0           |         |
|          | 腎臓(マメ)・生      | 96    | 79.0 | 11.4           | 3.3               | 1.30  | 0.11     | 0.88     | 370     | 160  | 200   | 7    | 220   | 3.7  | 75    | 0.33         | 1.75           | 9.7            |         |
|          | 胃(ガツ)・ゆで      | 111   | 76.8 | 13.9           | 4.1               | 2.02  | 0.04     | 0.39     | 250     | 100  | 150   | 9    | 140   | 1.5  | 4     | 0.10         | 0.23           | 6.4            |         |
|          | 小腸(ショウチョウ)・ゆで | 159   | 73.7 | 11.2           | 11.1              | 5.93  | 0.08     | 0.76     | 240     | 13   | 14    | 21   | 130   | 1.4  | 15    | 0.01         | 0.03           | 2.9            |         |
|          | 大腸(シマチョウ)・ゆで  | 166   | 74.1 | 9.4            | 12.9              | 6.68  | 0.12     | 0.11     | 210     | 21   | 27    | 15   | 93    | 1.6  | 8     | 0.03         | 0.07           | 2.4            |         |
|          | 子宮(コブクロ)・生    | 64    | 83.8 | 11.7           | 0.5               | 0.18  | 0.01     | 0.09     | 170     | 130  | 150   | 7    | 100   | 1.9  | 8     | 0.06         | 0.14           | 5.1            |         |
|          | 豚足・ゆで         | 227   | 62.7 | 20.1           | 16.3              | 4.99  | 0.14     | 1.21     | 110     | 110  | 50    | 12   | 32    | 1.4  | 6     | 0.05         | 0.12           | 4.1            |         |
|          | 軟骨・ゆで         | 229   | 63.5 | 15.1           | 17.3              | 7.11  | 0.17     | 1.91     | 140     | 120  | 110   | 100  | 120   | 1.6  | 7     | 0.08         | 0.15           | 2.3            |         |
|          | レバーソーセージ・加工品  | 324   | 47.7 | 12.8           | 24.7              | 9.43  | 0.23     | 3.08     | 86      | 650  | 150   | 16   | 200   | 3.2  | 2800  | 0.23         | 1.42           | 9.8            |         |
|          | レバーペースト・加工品   | 370   | 45.8 | 11.0           | 33.1              | 12.93 | 0.43     | 3.97     | 130     | 880  | 160   | 27   | 260   | 7.7  | 4300  | 0.18         | 1.45           | 9.5            |         |
|          | スモークレバー・加工品   | 182   | 57.6 | 24.9           | 4.5               | 1.86  | 0.26     | 1.39     | 480     | 690  | 280   | 8    | 380   | 20.0 | 17000 | 0.29         | 5.17           | 26.0           |         |
| ゼラチン・加工品 | 347           | 11.3  | 86.0 | 0.3            | -                 | -     | -        | 2        | 260     | 8    | 16    | 7    | 0.7   | 0    | 0.00  | 0.00         | 0.1            |                |         |
| 豚肉(大型種)  | カタ・脂身つき・生     | 201   | 65.7 | 18.5           | 14.0              | 5.25  | 0.10     | 1.55     | 65      | 53   | 320   | 4    | 180   | 0.5  | 5     | 0.66         | 0.23           | 8.0            |         |
|          | カタロース・脂身つき・生  | 644   | 23.6 | 5.4            | 69.1              | 27.57 | 0.50     | 8.09     | 73      | 21   | 110   | 2    | 56    | 0.4  | 16    | 0.23         | 0.05           | 2.0            |         |
|          | ロース・脂身つき・生    | 248   | 60.4 | 17.2           | 18.5              | 7.84  | 0.11     | 2.10     | 61      | 42   | 310   | 4    | 180   | 0.3  | 6     | 0.69         | 0.15           | 11.0           |         |
|          | バラ・脂身つき・生     | 366   | 49.4 | 12.8           | 34.9              | 14.60 | 0.18     | 3.32     | 70      | 50   | 240   | 3    | 130   | 0.6  | 11    | 0.51         | 0.13           | 7.3            |         |
|          | モモ・脂身つき・生     | 171   | 68.1 | 16.9           | 9.5               | 3.59  | 0.06     | 1.18     | 67      | 47   | 350   | 4    | 200   | 0.7  | 4     | 0.90         | 0.21           | 10.0           |         |
|          | ソトモモ・脂身つき・生   | 221   | 63.5 | 15.6           | 15.9              | 5.80  | 0.10     | 1.90     | 69      | 51   | 320   | 4    | 190   | 0.5  | 5     | 0.79         | 0.18           | 9.0            |         |
|          | ヒレ・赤肉・生       | 118   | 73.4 | 18.5           | 3.3               | 1.29  | 0.03     | 0.43     | 59      | 56   | 430   | 3    | 230   | 0.9  | 3     | 1.32         | 0.25           | 12.0           |         |

資料：女子栄養大学「食品栄養成分表2025（八訂）」  
注1：可食部100g当たりの数値（推定値含む）  
注2：食品名欄の（ ）内の名称は、食肉公正競争規約の表示と一部異なる場合があります

図表7-1 畜産副生物の輸入統計（2024年1～12月※10年前との対比）

|   | 主な品名         | 輸入状態     | 輸入統計<br>品目番号 | 2014年1～12月  |            |              | 2024年1～12月  |             |              | 対2014年比   |           |
|---|--------------|----------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
|   |              |          |              | 数量<br>(kg)  | 金額<br>(千円) | 単価<br>(円/kg) | 数量<br>(kg)  | 金額<br>(千円)  | 単価<br>(円/kg) | 数量<br>(%) | 金額<br>(%) |
| ① | 牛タン、タントリミング  | 冷蔵・生鮮    | 0206.10-011  | 9,854,800   | 14,910,378 | 1,513.0      | 19,441,134  | 61,032,908  | 3,139.4      | 197.3     | 409.3     |
| ② | 牛アウトサイドスカート等 | 冷蔵・生鮮    | 0206.10-019  | 15,821,572  | 16,966,666 | 1,072.4      | 24,277,880  | 51,247,677  | 2,110.9      | 153.4     | 302.0     |
| ③ | 牛ほほ肉、頭肉      | 冷蔵・生鮮    | 0206.10-020  | 44,796      | 30,348     | 677.5        | 11,984      | 17,987      | 1,500.9      | 26.8      | 59.3      |
|   | 牛テール、リップ     | 冷蔵・生鮮    | 0206.10-090  | 7,677       | 5,610      | 730.8        | 735         | 1,256       | 1,708.8      | 9.6       | 22.4      |
|   | 牛タン、タントリミング  | 冷凍       | 0206.21-000  | 24,082,798  | 21,820,108 | 906.0        | 25,865,599  | 43,433,733  | 1,679.2      | 107.4     | 199.1     |
|   | 牛レバー         | 冷凍       | 0206.22-000  | 907,129     | 143,529    | 158.2        | 964,085     | 267,644     | 277.6        | 106.3     | 186.5     |
|   | 牛アウトサイドスカート等 | 冷凍       | 0206.29-010  | 9,581,163   | 6,068,414  | 633.4        | 12,698,134  | 12,453,739  | 980.8        | 132.5     | 205.2     |
|   | 牛ほほ肉、頭肉      | 冷凍       | 0206.29-020  | 617,779     | 306,949    | 496.9        | 271,187     | 259,566     | 957.1        | 43.9      | 84.6      |
|   | 牛テール、リップ     | 冷凍       | 0206.29-090  | 399,166     | 243,950    | 611.1        | 246,776     | 192,648     | 780.7        | 61.8      | 79.0      |
|   | 豚赤身内臓        | 冷蔵・生鮮    | 0206.30-091  | 3,361       | 8,149      | 2,424.6      | 146,857     | 103,916     | 707.6        | 4,369.4   | 1,275.2   |
|   | 豚レバー等        | 冷凍       | 0206.41-090  | 59,567      | 6,286      | 105.5        | 573,427     | 109,993     | 191.8        | 962.7     | 1,749.8   |
|   | 豚赤身内臓        | 冷凍       | 0206.49-091  | 23,049,495  | 8,311,651  | 360.6        | 25,357,082  | 11,796,521  | 465.2        | 110.0     | 141.9     |
|   | 牛の腸          | 冷凍・冷蔵・生鮮 | 0504.00-012  | 12,786,475  | 4,463,593  | 349.1        | 15,717,568  | 8,118,528   | 516.5        | 122.9     | 181.9     |
|   | 豚、馬等の腸       | 冷凍・冷蔵・生鮮 | 0504.00-019  | 4,754,546   | 1,671,560  | 351.6        | 3,271,176   | 2,240,297   | 684.9        | 68.8      | 134.0     |
|   | 牛の胃、ぼうこう     | 冷凍・冷蔵・生鮮 | 0504.00-091  | 5,106,552   | 3,591,097  | 703.2        | 5,203,560   | 7,258,373   | 1,394.9      | 101.9     | 202.1     |
|   | 豚、馬等の胃       | 燻製       | 0504.00-099  | 3,284,092   | 845,945    | 257.6        | 7,526,710   | 2,887,509   | 383.6        | 229.2     | 341.3     |
|   | 豚の胃腸         | 水煮       | 1602.49-100  | 432,531     | 145,762    | 337.0        | 317,115     | 131,046     | 413.2        | 73.3      | 89.9      |
|   | 牛の胃腸         | 水煮       | 1602.50-100  | 1,645,104   | 588,499    | 357.7        | 4,880,719   | 2,245,954   | 460.2        | 296.7     | 381.6     |
|   | 合計           |          |              | 112,438,603 | 80,128,494 | 712.6        | 146,771,728 | 203,799,295 | 1,388.5      | 130.5     | 254.3     |

① 牛タン（冷蔵・生鮮）

| 国名       | 重量 (kg)    |
|----------|------------|
| アメリカ合衆国  | 14,363,719 |
| オーストラリア  | 3,305,274  |
| カナダ      | 1,627,901  |
| ニュージーランド | 125,817    |
| メキシコ     | 18,279     |
| アイルランド   | 144        |
| 合計       | 19,441,134 |

HS 番号（輸出入統計品目番号）  
:0206.10-011

② 牛アウトサイドスカート等（冷蔵・生鮮）

| 国名       | 重量 (kg)    |
|----------|------------|
| アメリカ合衆国  | 14,753,734 |
| オーストラリア  | 5,841,242  |
| カナダ      | 3,324,206  |
| ニュージーランド | 276,454    |
| メキシコ     | 50,520     |
| ウルグアイ    | 26,721     |
| フランス     | 1,801      |
| アイルランド   | 1,618      |
| イタリア     | 1,584      |
| 合計       | 24,277,880 |

HS 番号（輸出入統計品目番号）  
:0206.10-019

③ 牛タン（冷凍）

| 国名       | 重量 (kg)    |
|----------|------------|
| オーストラリア  | 6,999,237  |
| アメリカ合衆国  | 6,114,140  |
| ウルグアイ    | 1,928,657  |
| ニュージーランド | 1,924,308  |
| アイルランド   | 1,811,823  |
| カナダ      | 1,209,982  |
| ポーランド    | 1,200,263  |
| 英国       | 1,079,441  |
| その他16か国計 | 3,597,748  |
| 合計       | 25,865,599 |

HS 番号（輸出入統計品目番号）  
:0206.21-000

資料：財務省「普通貿易統計」

国内で生産される畜産副生物と、海外から輸入される畜産副生物とは、それぞれのおいしさや品揃えの豊富さなどの特性をうまく生かして共存・共栄で消費者に提供されています。（図表7-1）

畜産副産物の中でも特に人気の高い牛タンは、国産品だけでは需要を賄いきれないため、9割以上が輸入されています。

以前は、北米やオセアニアが主な輸入先でしたが、最近では、ヨーロッパや南米等からも輸入されています。

また、冷蔵用の伸びが高く、価格よりも品質を重視する傾向にあります。次いで多く輸入されているのが牛のハラミ、サガリです。輸入品の場合、アウトサイドスカート、ハンギングテ

ンダーなどと呼ばれており、柔らかくてほとんど食肉と変わらない食感、味なのでステーキに比べて割安感があり、広く消費者に人気のある商材です。

牛のハラミ、サガリについても国内需要量の9割が輸入されています。

牛の胃腸類もここ数年輸入量が増加しています。

肉は一般的に国産和牛の霜降り度合いの高いものが品質がよいとされていますが、畜産副生物の場合、必ずしもこれと連動しません。特に牛の胃（ミノ、ハチノス等）などはむしろ草を長い間給与して厚くなったもののほうが味、食感がよいとされ北欧、中米などの乳牛由来のものが高い評価を得ています。

近年、食欲の旺盛な若者だけでなく、女性や元気な中高年の間にも牛、豚の副生物などのおいしさが評判となり、

焼肉屋さんや居酒屋などでたくさん食べられるようになっていきます。暑い夏には焼肉、寒くなるとモツ鍋など季節に応じたおいしい食べ方があります。

さらにさまざまな新メニューも次々に考案され、これまで以上に安くておいしい畜産副生物商品がこれからもっともっと増えていくことでしょう。





牛 シヨウチヨウ

し、酒を少々加え、5分程度ゆでます。その後、流水でもみ洗いし、臭みや脂肪を除き、再び、香味野菜などを入れ、約1時間、柔らかくなるまでゆで、調理に使います。

ボイルされた状態で販売されている白ものは、通常、脂肪の大部分は取り除かれています。

つけ焼き、もつ焼きにする場合は、



牛 タン

1口大に切り、竹串に刺すなどして、焼きます。手間はかかりますが、丁寧に隠し包丁を入れることによって、食べている時にかみ切れず呑み込めない常態にならず美味しくいただけます。

煮込みにする場合は、しょうゆ、みりん、砂糖で味付けし、ニンニク、豆腐、こんにゃく、ごぼう、里いもなどと煮込みます。七味とうがらしやねぎ



豚 タン

## ②タン(舌)

タンは、スーパードではスライスしたものが販売されており、そのまま使用できるものもあります。

肉塊の状態で購入した場合、牛のタンは、皮を取り去ったものが売られて

などの薬味をふると、臭いなどのくせをカバーできます。

畜産副生物は、部位によって独特な食感、臭いなどに慣れていない人が多いことから、これらのくせをカバー、又は消す必要があります。

調理する場合は、血抜きや臭みとりを上手く行うことがポイントになります。

畜産副生物の種類により、調理の下ごしらえは多少異なりますが、下ごしらえなどを上手く行うことができます。

また、生の畜産副生物を購入する場合、新鮮であることが重要となります。

新鮮な畜産副生物は、色つやがよいもの、あざやかな色あいのものを選びます。変色したものは、鮮度も落ち、風味や歯ざわりも悪く、おいしく味わうことができません。

なお、畜産副生物は、鮮度が落ちや

## 主な畜産副生物の下ごしらえ

### ①シヨウチヨウ、ダイチヨウ

#### (小腸、大腸)

シヨウチヨウ、ダイチヨウは、白物とも呼ばれ、もつ煮込みやもつ鍋などに利用されます。

スーパード等では、一般的に牛の白ものは生で、豚の白ものはボイルしたものが販売されています。

臭みが気になる場合は、塩や小麦粉でもみ洗いし、その後、水からゆで、沸騰したらザルにあげて流水で洗う(2〜3度繰り返す)と効果的です。



豚 シヨウチヨウ

腸は、比較的堅いため、長時間煮込むのが適切です。

3〜5cmの長さに切り、赤とうがら



豚 トンソク

**④トンソク(豚足)**  
流水などで洗い、香味野菜を入れ、1時間程度下ゆでします。既にゆでたものを購入した場合、沸騰した湯でゆでることにより、あく抜きを行い、調

理のものやサラダに使う場合は、香味野菜を入れ、下ゆでします。

**⑧テール(牛の尾)**  
テールを長いまま1本購入した場合は、関節ごとに切り離し、余分な脂肪や毛などを取り除きます。テールを2時間程度水に浸け、血抜きします。  
なお、小売りされているテールは、通常、関節ごとに切り離し、下処理されている場合が多く、購入したものをすぐに調理に使うことができます。  
テールは、塩少々に、香味野菜を入れ、煮立つまでは強火、煮立った後は、弱火で柔らかくなるまで2時間以上ゆでます。熱湯でさつとゆでた後、ブイヨン、ワイン、ドミグラスソースで煮込む方法もあります。  
なお、煮込む間には、アクが多く出るため、アクをすくい取ることが、料理の味を良くします。  
テールは、牛の体のつけ根の太い部分が皮も厚く、肉も脂肪も多くついて



牛 牛テール

います。一方、テールの先へゆくほど、これらは少なくなります。  
このため、テールは、シチューなどの煮込みの場合はつけ根の太い部分を、スープの場合は先の細い部分と、使い分けるのが、上手な使い方になります。

**③レバー(肝臓)**  
レバーもスパーなどでは、下処理済みのスライスされたものが売られています。  
肉塊の状態で購入した場合、牛のレバー(肝臓)は表面の薄い膜を取り除

いることもあります。通常、皮がついています。牛のタンの皮は食べれないため、熱湯に1〜2分浸けて、包丁の背などで、タンのつけ根から舌先へ向けてこすることにより、皮を取り除きます。皮を取り除いたタンは、余分なスジや脂肪を除きます。焼肉など直接調理する以外は、竹串などでタンに穴をあけ、熱が通りやすくし、香味野菜(にんじん、玉ねぎ、セロリの葉など)を入れ、1〜2時間下ゆですることにより、調理がしやすくなります。  
ゆでたタンは、一定の厚さに切り分け、ドミグラスソースで煮込むタンシチュー、薄切りタンのみそ漬け、マヨネーズ、玉ねぎ、パセリなどで和え物にするなどにより食べます。

きます。その後、血管や血のかたまりなどをていねいに取り除き、流水で洗い、冷水や塩水(約3%程度の濃度)に浸けて血抜きします。なお、2〜3回冷水や塩水を取り替えると、下ごしらえが上手くできます。  
レバー特有の臭みは、料理により異なる方法で取り除きます。  
和風、中華風料理の場合は、しょう



豚 レバー

ゆと酒を同量使った下味調味液に浸けます。おろししょうがやネギ、赤とうがらしなどの香辛料を加えれば、臭みは、ほぼ取り除くことができます。  
洋風料理の場合は、牛乳に浸けた血抜き、玉ねぎ、にんじん、セロリなどの香味野菜の薄切りと、サラダ油、ワインなどに浸けてから調理に使います。



牛 レバー





## ハーブとスパイス

一般に、生の野菜風味の香草をハーブ、植物由来の乾燥した香辛料をスパイスと呼びます。  
ハーブやスパイスには、料理に辛みや香りをつけるほか、臭み消しや防腐効果があります。  
また、料理に香りや風味を加えるために、調理に用いるタマネギなどの野菜は、香味野菜と呼ばれます。

### 主なハーブ

ローズマリー、セージ、パセリ、バジル、香菜など

### 主なスパイス

さんしょう、こしょう、赤とうがらし、カレー粉、ローリエ、八角など

### 主な香味野菜

タマネギ、長ネギ、にんにく、しょうが、セロリなど

作ってみよう！



巻末のおすすめレシピをご参照ください

## 畜産副生物の調理のポイント

香味野菜や調味料などは、それぞれ独特の風味があり、肉や内臓、魚などの動物性食品の生臭みなどのくせを和らげ、料理をよりおいしくする効果があります。

### ①下ゆでるときに野菜のくずを

調理のときに捨ててしまう香味野菜の皮やへたなどは、内臓を下ゆでするときに活用できます。内臓といっしょに入れると生臭みが和らぎます。

和風・中華風の場合は、長ねぎの青い部分やしょうがの皮などを、洋風の場合は、にんじんの皮やセロリの葉などを 사용합니다。

### ②香りのアクセントをつけて

内臓料理は、香りが強く、存在感のあるハーブ・スパイスなどが合います。  
和風料理は、さんしょうや七味とうがらしなど、洋風料理は、セージ、ロー

ズマリー、パセリ、こしょう、ナツメグなど、中華料理は、八角や五香粉など、アジア料理は、香菜やカレー粉などが合います。

また、玉ねぎやセロリ、ニラなどの香りの強い野菜は、どのような料理にも使うことができます。

大根は、内臓の生臭みを消し、柔らかくする効果があるので、もつ煮込やテールスープなどに使います。

### ③下味をつけて

#### マイルドに

内臓の臭みやくせは、調味料などで下味をつけ、取り除きます。

和風料理は、しょうゆやみそ、酒、みりん、しょうが汁などを加えます。  
中華料理は、しょうゆや酒、豆板醤、豆鼓、老酒、ラー油などのほか、香りにんにくやしょうがを加えます。

洋風料理は、ワインやバルサミコ酢、ウスターソースのほか、ローリエをいっしょに浸けると、さらに風味豊かになります。

レバーをしょうゆや酒に浸けると、香ばしく焼き上がります。



ハーブ・スパイス

# 畜産副生物のおすすめレシピ

## モツ煮込み

定番料理



### 材料(3人分)

|                            |      |            |      |
|----------------------------|------|------------|------|
| 牛又は豚の白もの<br>(生又はボイル) ..... | 350g | しょうが ..... | 1片   |
| 大根 .....                   | 200g | 小ねぎ .....  | 少々   |
| にんじん .....                 | 1/2本 | 顆粒だし ..... | 小さじ1 |
| こんにゃく .....                | 1/2枚 | みそ .....   | 大さじ2 |
| 豆腐 .....                   | 1丁   | しょうゆ ..... | 大さじ4 |
| 長ねぎ .....                  | 1本   | 酒 .....    | 大さじ2 |
| にんにく .....                 | 4片   | みりん .....  | 大さじ1 |

### 作り方

- ①白ものは、水からゆで、沸騰したらざるにあけて流水で洗う(臭いを取るため2～3度繰り返す)。
- ②大根、にんじんは、いちょう切りにする。こんにゃくは、短冊切りにして、数分間ゆでて臭みをとる。豆腐は、水切りしておく。にんにくとしょうがは、薄く切っておく。
- ③白ものを圧力鍋に入れ、ひたひたの水と長ねぎの青い部分としょうが、にんにくを入れ、20分圧力をかけて煮込み、火を止め圧力が下がるまで放置したあと、すべてをざるにあけ、長ねぎの青い部分を捨てる。
- ④再び鍋に戻し、大根、にんじん、こんにゃく、小口切りにした長ねぎを入れ、ひたひたより少なめに水を入れ、**A**を入れ、加圧せずに弱火で煮汁が少なくなるまで20～30分煮込む。
- ⑤水切りした豆腐を切って入れ、鍋を大きくゆすりながら5分程弱火で煮る(このとき、塩適量で味を調える)。
- ⑥火を止めてじっくり味をなじませ、食べる直前に温め、小ねぎのみじん切りと好みで七味唐辛子を添える。

※白ものは、牛、豚などの食べられる内臓のうち、ショウチョウ、ダイチョウ、シマチョウ、テッポウ、ミノ、ハチノス、センマイ、ガツなど、白色又は肌色をした部位のこと。

## レバニラ炒め

定番料理



### 材料(2人分)

|                                |           |                      |      |                                 |        |
|--------------------------------|-----------|----------------------|------|---------------------------------|--------|
| 牛又は豚のレバー<br>(ブロック又はスライス) ..... | 200g      | 片栗粉 .....            | 適量   | 砂糖 .....                        | 小さじ1/2 |
| ニラ .....                       | 1束        | 酒 .....              | 大さじ1 | 酒 .....                         | 大さじ1   |
| もやし .....                      | 1袋        | しょうゆ .....           | 大さじ1 | しょうゆ .....                      | 小さじ1   |
| にんにく(すりおろしたもの) .....           | 1片分       | しょうが(すりおろしたもの) ..... | 1片分  | オイスターソース .....                  | 大さじ1   |
| 牛乳 .....                       | レバーが浸かる程度 | 塩 .....              | 適量   | 鶏がらスープの素<br>(少量のお湯で溶いたもの) ..... | 大さじ1   |

### 作り方

- ①レバーは、一口大のそぎ切りにし、30分程牛乳に漬けて臭みを取る(途中で上下を返すとまんべんなく浸かる)。30分以上たったら流水でよく洗い、水気を切り、**A**で5分ほど下味を付けておく。
- ②ニラは、4cmくらいに切り、もやしは軽く水洗いし、水を切っておく。
- ③下味を付けたレバーは、汁気を軽く切り、片栗粉を付けて180℃の油で色よく揚げ、油を切っておく。
- ④中華鍋に油を入れ、にんにく、ニラ、もやしを強火でさっと炒めたら**③**のレバーを入れ、**B**をからめてできあがり。

### 第3版改訂 執筆者

伊藤 剛嗣 (一般社団法人 日本畜産副産物協会 専務理事)  
米澤 学 (一般社団法人 日本畜産副産物協会 総務課長)  
加藤 貴紀 (全国食肉事業協同組合連合会 課長代理)  
松本 周 (東京都保健医療局 芝浦食肉衛生検査所 検査課長)

### 提供・協力

協和食品 株式会社  
一般社団法人 日本畜産副産物協会  
全国食肉公正取引協議会

### 畜産副生物の知識 おいしいホルモンを食べよう (非売品)

発行日：平成23年1月初版  
平成28年3月第2版  
令和8年1月第3版  
発行者：公益社団法人 日本食肉協議会  
〒101-0054  
東京都千代田区神田錦町1-16-1  
いちご神田錦町ビル3階  
印刷／編集：奥村印刷株式会社  
株式会社イーノ





# 牛テールのビール煮

牛の副生物を使った料理



## 作り方

- ①牛テールは洗って、たっぷりの熱湯で香味野菜のくずと一緒に1時間ゆでる。
- ②鍋にスープ、野菜(玉ねぎ、にんじん、セロリ)の乱切り、ベーコン、①の牛テール、ビール、トマトピューレー、ドミグラスソースを加えて、さらに2時間、弱火で煮る。
- ③②に塩とこしょうで調味し、パセリのみじん切りを適宜ふる。

## 材料(4人分)

|           |        |           |       |
|-----------|--------|-----------|-------|
| 牛テール      | 4個     | ビール       | 400cc |
| スープ       | 1000cc | トマトピューレー  | 200cc |
| 玉ねぎ       | 1個     | ドミグラスソース  | 200cc |
| にんじん      | 1本     | 塩、こしょう    | 各少々   |
| セロリ       | 1本     | パセリのみじん切り | 適量    |
| ベーコン(薄切り) | 100g   |           |       |

# 牛ホホ肉ポトフ

牛の副生物を使った料理



## 作り方

- ①牛ホホ肉は、野菜のくずを入れた沸騰湯(水2000cc)で1時間ゆでて、とり出す。
- ②別の鍋にブイヨン、ローリエ、塩、こしょう、タイムを入れ、①の牛ホホ肉とセロリ、にんじん、小玉ねぎ、カリフラワー、じゃがいもを加え、さらに1時間、中弱火で煮込む。
- ③牛ホホ肉は5mmの厚さに切る。野菜は食べやすい大きさに切る。ゆで汁はこし、塩とこしょうで味を調える。
- ④器に盛り、ローズマリーを添え、好みでソースをつける。

## 材料(4人分)

|            |        |            |     |
|------------|--------|------------|-----|
| 牛ホホ肉(ブロック) | 400g   | ローリエ       | 2枚  |
| セロリ        | 1本     | 塩、こしょう、タイム | 各少々 |
| にんじん       | 1本     | ローズマリー     | 少々  |
| 小玉ねぎ       | 200g   |            |     |
| カリフラワー     | 1/2個   | 〈ソース〉      |     |
| じゃがいも      | 2個     | 粒マスタード     | 適量  |
| ブイヨン       | 2000cc | マヨネーズ      | 適量  |

# カレーレバカツ

牛の副生物を使った料理



## 作り方

- ①牛レバーは1～1.5cm厚さの一口大に切り、ペーパータオルなどで汁けを拭き取り、冷水で洗って10分牛乳に漬ける。
- ②キャベツはせん切りにして冷水にさらし、水をよくきる。トマトは櫛切りにする。衣とパセリソースの材料はそれぞれ混ぜておく。
- ③①をポリ袋に入れ、Aを順に加えて、そのつどふり混ぜる。
- ④牛レバーに衣をからめてパン粉をまぶしつける。
- ⑤揚げ油を中温(170℃)に熱して④を入れ、3分揚げる。最後に火を強めてカリッとしたり取り出して油をきる。器にレバカツと水けをきった②をのせ、パセリソースを添える。

## 材料(2人分)

|                   |      |         |      |           |          |
|-------------------|------|---------|------|-----------|----------|
| 牛レバー (ブロック又はスライス) | 200g | 「塩、こしょう | 各少々  | 〈パセリソース〉  |          |
| 牛乳                | 適量   | A カレー粉  | 小さじ1 | パセリのみじん切り | 1枝分      |
| キャベツ              | 200g | 「小麦粉    | 大さじ1 | マヨネーズ     | 大さじ1・1/2 |
| トマト               | 1/2個 |         |      | カレー粉      | 小さじ1/2   |
| パン粉               | 適量   | 〈衣〉     |      |           |          |
| 揚げ油               | 適量   | 小麦粉     | 大さじ3 |           |          |
|                   |      | 水       | 大さじ3 |           |          |
|                   |      | 溶き卵     | 1個分  |           |          |

# レバアスパラのソース炒め

牛の副生物を使った料理



## 作り方

- ①牛レバーは1～1.5cm厚さの一口大に切り、ペーパータオルなどで汁けを拭き取り、冷水で洗って10分牛乳に漬ける。
- ②グリーンアスパラガスは根元を落として下半分の皮をピーラーでむき、1cm幅の斜め切りにする。赤パプリカは横5mm幅に切る。
- ③①をボウルに入れ、Aを順に加えて、そのつどもみ込む。
- ④フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、牛レバーを並べて焼きつける。両面に薄く焼き色がついたらいったん取り出す。
- ⑤④のフライパンをふいてグリーンアスパラガスと赤パプリカを入れてさっと炒め、もやしを加えさらに炒める。全体に油がなじんだら牛レバーを戻し入れ、Bを加えて汁けがなくなるまで炒める。

## 材料(2人分)

|                   |      |          |        |          |        |
|-------------------|------|----------|--------|----------|--------|
| 牛レバー (ブロック又はスライス) | 150g | 「ウスターソース | 小さじ2   | 「ウスターソース | 大さじ2   |
| グリーンアスパラガス        | 3本   | 酒        | 小さじ1   | B 酒      | 大さじ1/2 |
| 赤パプリカ             | 1/4個 | A 片栗粉    | 大さじ1   | 「砂糖      | 大さじ1/2 |
| もやし               | 100g | 「サラダ油    | 大さじ1/2 |          |        |
| サラダ油              | 小さじ2 |          |        |          |        |



## 白モツのガーリックスタミナ炒め丼

豚の副生物を使った料理



### 作り方

- 1 豚白ものをゆでこぼし、水でもみ洗い、沸騰した湯で20分ゆでる。
- 2 にんにくは薄切りにして流水で表面のぬめりを洗い流して水けを拭く。玉ねぎは横1cm幅に切る。貝割れ葉は冷水にさっとさらし、水けをきる。
- 3 フライパンにサラダ油と②のにんにくを入れ、弱火にかける。きつね色になったら取り出す。
- 4 続けてフライパンに赤唐辛子を入れ、香りが立ったら豚白ものを加える。2分炒めたら玉ねぎを加えて炒め、全体に油がなじんだらAを加えて煮からめる。
- 5 丼にご飯を盛って貝割れ葉と④のをのせ、白いりごまをふる。中央に卵黄をのせ、③を散らす。

### 材料(2人分)

|            |      |                |        |
|------------|------|----------------|--------|
| 豚白もの(ボイル)  | 150g | 白いりごま          | 小さじ1   |
| 卵黄         | 2個分  | サラダ油           | 大さじ1/2 |
| にんにく       | 2片   | しょうゆ           | 大さじ2   |
| 玉ねぎ        | 1/2個 | 酒              | 大さじ2   |
| 貝割れ葉       | 1パック | A 砂糖           | 大さじ1/2 |
| 赤唐辛子(小口切り) | 1本分  | にんにく(すりおろしたもの) | 小さじ1/2 |
| ご飯         | 丼2杯分 |                |        |

## 白モツとん汁

豚の副生物を使った料理



### 作り方

- 1 大根は皮を厚めにむき、四～六つ割りにし、1cm厚さのいちょう切りにする。鍋に大根を入れてたっぷりの水を注ぎ、火にかける。沸騰したら弱火で3～4分ゆでて大根をいったん取り出す。
- 2 同じ湯を使って豚白ものをゆでこぼし、水でもみ洗い、沸騰した湯で5分ゆでる。
- 3 にんじんは1cm厚さのいちょう切りか半月切りにする。ごぼうはたわしでよく洗い、乱切りにして水にさらす。長ねぎは5cm分を薄い小口切りにし、残りは1cm厚さの輪切りにする。
- 4 ②の鍋をさっと拭いて、鍋にサラダ油を入れて火にかける。豚白ものと輪切りの長ねぎを炒める。長ねぎがしんなりしたらだし汁を注ぎ、ごぼうとにんじんを入れる。煮立ったら大根を戻し入れ、弱火で5分煮る。
- 5 Aを加えてさらに10分煮る。火を止めて、みそを溶き入れる。器に盛って、小口切りにした長ねぎを入れ、七味唐辛子をふる。

### 材料(2人分)

|           |               |       |          |
|-----------|---------------|-------|----------|
| 豚白もの(ボイル) | 100g          | みそ    | 大さじ1/2～1 |
| 大根        | 細い部分3cm(100g) | 七味唐辛子 | 少々       |
| にんじん      | 3cm           | A みそ  | 大さじ1     |
| ごぼう       | 小1/2本         | みりん   | 大さじ1/2   |
| 長ねぎ       | 1/2本          |       |          |
| だし汁       | 500cc         |       |          |
| サラダ油      | 大さじ1/2        |       |          |

## 牛ハラミの串カツ

牛の副生物を使った料理



### 作り方

- 1 牛ハラミはすじ切りをして、食べやすい大きさに切り分け、塩、こしょうをする。
- 2 玉ねぎ、ピーマンは3cm幅に切る。
- 3 花ズッキーニは小麦粉をまぶし、揚げる。
- 4 竹串に牛ハラミと野菜を交互に刺し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 5 揚げ油を175℃に熱し、④を約3分揚げる。
- 6 ⑤をつけ合わせの野菜や③といっしょに器に盛り、ソースを添える。

### 材料(4人分)

|                  |      |           |    |          |      |
|------------------|------|-----------|----|----------|------|
| 牛ハラミ(ブロック又はスライス) | 300g | 〈つけ合わせ〉   |    | 〈ソース〉    |      |
| 玉ねぎ              | 1個   | レタス(せん切り) | 少々 | 練りがらし    | 小さじ1 |
| ピーマン             | 2個   | トマト       | 少々 | トマトケチャップ | 大さじ3 |
| 花ズッキーニ           | 4本   | パセリ       | 少々 | しょうゆ     | 大さじ2 |
| 小麦粉              | 100g |           |    | 赤みそ      | 大さじ1 |
| 卵                | 1個   |           |    |          |      |
| パン粉              | 150g |           |    |          |      |
| 塩、こしょう           | 各適量  |           |    |          |      |

## 牛ハツのたつた揚げ

牛の副生物を使った料理



### 作り方

- 1 牛ハツは一口サイズにうすく切る。
- 2 ①をまな板に並べ包丁の背でたたき、ボウルに移しAで下味を付ける。
- 3 大根、きゅうりはすりおろして混ぜ、塩と旨味調味料で味付けする。
- 4 サラダ菜は一口サイズにちぎる。レモンは薄切りにする。
- 5 ②の牛ハツを一切れずつ片栗粉に押し付け、やや高温の油で揚げる。
- 6 サラダ菜に⑤のたつた揚げをのせ、さらに③のおろしをのせて盛り、レモンを添える。

### 材料(5人分)

|                 |        |        |      |
|-----------------|--------|--------|------|
| 牛ハツ(ブロック又はスライス) | 200g   | 旨味調味料  | 適量   |
| 片栗粉             | 適量     | サラダ菜   | 4～5枚 |
| 揚げ油             | 適量     | レモン    | 1/2個 |
| 大根              | 150g   |        |      |
| きゅうり            | 1/3本   | A しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩               | 小さじ1/3 | 本みりん   | 大さじ1 |



## 骨抜きトンソク

豚の副生物を使った料理



### 材料(1人分)

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| トンソク<br>(ボイルしたもの) …… 1本分 | 春菊 …… 4本         |
| にんにく …… 1片               | 赤唐辛子(輪切り) …… 1本  |
| しょうが …… 1片               | 万能ねぎ(小口切り) …… 1本 |
|                          | からし酢みそだれ …… 適量   |

### 作り方

- ① トンソクはたっぷりの水、薄切りにしたにんにく、しょうがを加えた鍋で4～5分ゆで、あら熱をとって冷ましておく。
- ② ①のトンソクから骨を抜き、ラップにのせ、巻きずしの要領で巻く。
- ③ ②を冷蔵庫で一晩冷やし、かためる。春菊は葉を摘み、水に放し、パリッとさせる。
- ④ ③のトンソクがしっかりとカタマったら薄く切って、器に春菊の葉と盛り合わせる。赤唐辛子と万能ねぎを加えた、からし酢みそだれを添える。

### [ からし酢みそだれの作り方(4人分) ]

赤みそ40gを酢大さじ1・1/3、砂糖大さじ1、だし少々で溶きのばす。練りからし適量を加えてさらによく混ぜる。

## 豚ハツの胡麻和え(芝麻醬)

豚の副生物を使った料理



### 作り方

- ① 豚ハツは長ねぎの葉先、しょうがを加えてゆで、冷やして拍子木(約1cm角の細長い棒状)に切り、酢、ごま油を少々ふりかけておく。
- ② 大豆もやしは2等分に切る。にんじんは拍子木、ニラは4～5cmに切る。以上をゆでる。
- ③ 長ねぎ1/2本は4～5cmの長さの白髪ねぎ、1/2本はたて2つに裂いて斜めうす切り、しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ④ ボウルにAを合わせてなめらかに溶きのばし用意した材料を加え、器に盛り付け白髪ねぎをトッピングする。

### 材料(4人分)

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 豚ハツ(ブロック又はスライス) …… 100g | 長ねぎ …… 1本  |
| 長ねぎの葉先 …… 2～3本          | しょうが …… 1片 |
| しょうがスライス …… 4～5枚        |            |
| 酢、ごま油 …… 各適量            |            |
| 大豆もやし …… 150g           |            |
| にんじん …… 50g             |            |
| ニラ …… 1/2束              |            |

|                       |
|-----------------------|
| 芝麻醬(チーマー Жан) …… 25g  |
| 赤だしみそ …… 20g          |
| 豆板醬(トウバン Жан) …… 小さじ2 |
| A しょうゆ …… 小さじ2        |
| ごま油 …… 小さじ2           |
| 砂糖 …… 大さじ1・1/2        |
| 旨味調味料 …… 適量           |

## 白モツ団子のはりはり鍋

白ものを使った鍋料理



### 材料(2人分)

|                          |                              |                 |                  |
|--------------------------|------------------------------|-----------------|------------------|
| 〈白モツ団子〉                  | 牛又は豚の白もの<br>(生又はボイル) …… 120g | 豆腐 …… 100g      | しょうゆ …… 20cc     |
| 牛又は豚の白もの<br>(ボイル) …… 50g | キャベツ …… 240g                 | にんにく …… 6g      | みりん …… 36cc      |
| 片栗粉 …… 12g               | 水菜 …… 30g                    | 赤唐辛子 …… 1g      | 酒 …… 20cc        |
| 卵白 …… 18g                | えのきだけ …… 30g                 | 鶏がらスープ …… 400cc | A 藻塩 …… 4g       |
| しょうが(すりおろしたもの) …… 4g     | 生しいたけ …… 30g                 | だし汁 …… 200cc    | 長ねぎ(刻んだもの) …… 適量 |
| 万能ねぎ …… 5g               | しめじ …… 20g                   |                 | しょうが …… 適量       |
|                          |                              |                 | 山椒 …… 適量         |

### 作り方

- ① 白モツ団子の材料(万能ねぎ以外)をフードプロセッサーにかけて細かくすりつぶし、万能ねぎを加え、団子に丸め170～180℃の油で2～3分揚げる。
- ② キャベツは大きめのザク切り、水菜は長めにカット、生しいたけは大きいものは切り、しめじ、えのきだけは小房に分ける。
- ③ 豆腐は2～3cm角、にんにくは薄切り、赤唐辛子は粗刻みにする。
- ④ 白ものは2～3cmに切る。
- ⑤ 鍋に鶏がらスープとだし汁を入れAを合わせてすべての具材を盛り込み、火にかけ一煮立ちしたらできあがり。



## 豚レバーの四川風炒め

豚の副生物を使った料理



### 作り方

- ① 豚レバーは一口大にスライスし、冷水に15分さらして血抜きをし、ざるにあげる。
- ② ①の豚レバーは、酒としょうゆに10分漬ける。
- ③ 干しいたけを水でもどしておく。グリーンアスパラガスはさっとゆでる。
- ④ たけのこ、干しいたけ、赤ピーマン、グリーンアスパラガスを一口大に切る。
- ⑤ ②の豚レバーに卵をもみ込み、小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンでカリッと焼き、一度とり出す。
- ⑥ 同じフライパンで④を強火で炒め、Aを混ぜ合わせて加え、⑤の豚レバーをもどし入れる。
- ⑦ 仕上げに粉山椒をふる。

### 材料(5人分)

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 豚レバー(ブロック又はスライス) …… 300g | 干しいたけ …… 3枚       |
| 酒 …… 大さじ1                | 赤ピーマン …… 1個       |
| しょうゆ …… 大さじ1             | グリーンアスパラガス …… 50g |
| 卵 …… 1個                  | 粉山椒 …… 少々         |
| 小麦粉 …… 大さじ2              |                   |
| サラダ油 …… 大さじ1             |                   |
| たけのこ …… 70g              |                   |

|                       |
|-----------------------|
| 豆板醬(トウバン Жан) …… 大さじ1 |
| 甜麵醬(テンメン Жан) …… 大さじ1 |
| 酒 …… 大さじ1/2           |
| A 砂糖 …… 大さじ1/2        |
| しょうゆ …… 大さじ1/2        |
| 鶏がらスープ …… 100cc       |
| かたくり粉 …… 大さじ1/2       |



# 韓国風モツおでん

白ものを使った鍋料理



## 作り方

- ①ゆでた白ものをもう一度柔らかくなるまでゆで、一口大の長さに切り、串に刺す。
- ②さつま揚げ、厚揚げ、すり身ボールはさっと熱湯を通して、油抜きをする。ゆでダコは一口大に切る。
- ③キャベツは大きめのザク切り、ニラは長めにカット、にんにくは薄切りにする。
- ④鍋に入れた牛スープにAを合わせ、すべての具材を盛り込み、とろ火で20～30分じっくり煮込む。



## 材料(3人分)

|                              |               |                |
|------------------------------|---------------|----------------|
| 牛又は豚の白もの<br>(生又はボイル) …… 200g | すり身ボール …… 20g | みりん …… 36cc    |
| ゆでダコ …… 40g                  | ニラ …… 60g     | 砂糖 …… 10g      |
| キャベツ …… 300g                 | 結び昆布 …… 18g   | A しょうゆ …… 20cc |
| さつま揚げ …… 60g                 | トック …… 30g    | キムチの素 …… 6g    |
| 焼きチクワ …… 20g                 | にんにく …… 6g    | 信州みそ …… 30g    |
| 厚揚げ …… 60g                   | 赤唐辛子 …… 1g    |                |
|                              | 牛スープ …… 600cc |                |

# 夏野菜の赤いモツ鍋

白ものを使った鍋料理



## 作り方

- ①キャベツは大きめのザク切り、玉ねぎは芯をとり、3mmの厚さの薄切りにする。
- ②ズッキーニ、なすは3mmの厚さに切り、エリンギは手で裂く。
- ③オクラとミニアスパラガスは形を活かす。ピーマン各色は小口から薄切りにする。ニラは長めにカットする。
- ④にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は粗刻みにする。
- ⑤白ものは水洗いをして水気を切り、2～3cmの長さに切る。
- ⑥鍋に鶏がらスープとだし汁を入れAを合わせてすべての具材を盛り込み、一煮立ちしてキャベツが柔らかくなればできあがり。



## 材料(3人分)

|                              |              |                 |                  |
|------------------------------|--------------|-----------------|------------------|
| 牛又は豚の白もの<br>(生又はボイル) …… 200g | エリンギ …… 20g  | 緑ピーマン …… 16g    | バター …… 10g       |
| キャベツ …… 240g                 | ニラ …… 30g    | オリーブの実 …… 30g   | 赤ワイン …… 40cc     |
| なす …… 30g                    | にんにく …… 6g   | 鶏がらスープ …… 400cc | 豆板醤 …… 4g        |
| ミニアスパラガス …… 30g              | 赤唐辛子 …… 1g   | だし汁 …… 200cc    | A トマトペースト …… 20g |
| オクラ …… 20g                   | ズッキーニ …… 30g |                 | すりごま …… 2g       |
| 玉ねぎ …… 50g                   | 赤ピーマン …… 16g |                 | 藻塩 …… 2g         |
|                              | 黄ピーマン …… 16g |                 | フィリアンチョビ …… 6g   |
|                              |              |                 | A 薄口しょうゆ …… 20cc |
|                              |              |                 | みりん …… 20g       |

# 白菜の花モツ鍋

白ものを使った鍋料理



## 作り方

- ①ミニ白菜は根元を切り落とし、7～8cmの長さ(鍋の高さに合わせて)に切り、ミニ白菜の巻きをばらさないように花模様にして、鍋に盛り込む。
- ②にんじんは幅広の薄い短冊切りにして2つ折りにし、白菜の葉の隙間に盛り込む。
- ③白ものは、水洗いして水気を切り、焼き網で軽く炙り、香ばしさを出し、一口大に切る。
- ④長めにカットしたニラ、戻したホタテの干し貝柱のほぐし身、花形に抜いた薄切りしょうがを盛り、白ものは、白菜の葉の隙間に盛り込む。
- ⑤薄切りのニンニクを散らし、糸唐辛子、中国春雨を飾る。
- ⑥鶏がらスープにAを合わせて鍋に注ぎ入れ、火にかけて白菜が柔らかくなるまで一煮立ちする。



## 材料(2人分)

|                              |              |             |           |            |            |            |                |             |                 |          |             |               |
|------------------------------|--------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|----------------|-------------|-----------------|----------|-------------|---------------|
| 牛又は豚の白もの<br>(生又はボイル) …… 200g | ミニ白菜 …… 300g | にんじん …… 40g | ニラ …… 30g | にんにく …… 4g | 糸唐辛子 …… 2g | しょうが …… 6g | ホタテの干し貝柱 …… 4g | 中国春雨 …… 10g | 鶏がらスープ …… 600cc | 藻塩 …… 6g | A 酒 …… 40cc | 薄口しょうゆ …… 4cc |
|------------------------------|--------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|----------------|-------------|-----------------|----------|-------------|---------------|

# 中華風モツ鍋カレー風味

白ものを使った鍋料理



## 作り方

- ①キャベツは大きめのザク切りにする。チンゲン菜は形を活かし縦に切る。玉ねぎは3mmの厚さの薄切りにする。
- ②カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、ごぼうはさがぎにする。
- ③ニラは長めにカット、にんにく、しょうがは薄切り、赤唐辛子は粗く刻む。
- ④白ものは水洗いして水気を切り、2～3cm幅に切る。
- ⑤鍋に入れた鶏がらスープにAを合わせてすべての野菜を煮すぎないように一煮立ちする。



## 材料(2人分)

|                              |              |              |            |               |               |              |            |            |           |            |            |                 |            |                    |                    |          |
|------------------------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------------|------------|--------------------|--------------------|----------|
| 牛又は豚の白もの<br>(生又はボイル) …… 240g | キャベツ …… 240g | チンゲン菜 …… 70g | ごぼう …… 40g | カリフラワー …… 30g | ブロッコリー …… 30g | プチトマト …… 20g | しょうが …… 8g | にんにく …… 6g | ニラ …… 30g | 玉ねぎ …… 80g | 赤唐辛子 …… 1g | 鶏がらスープ …… 600cc | カレー粉 …… 1g | A オイスターソース …… 36cc | 豆板醤(トウバンジャン) …… 4g | 藻塩 …… 2g |
|------------------------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------------|------------|--------------------|--------------------|----------|