

# 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

白モツ団子の  
はりはり鍋

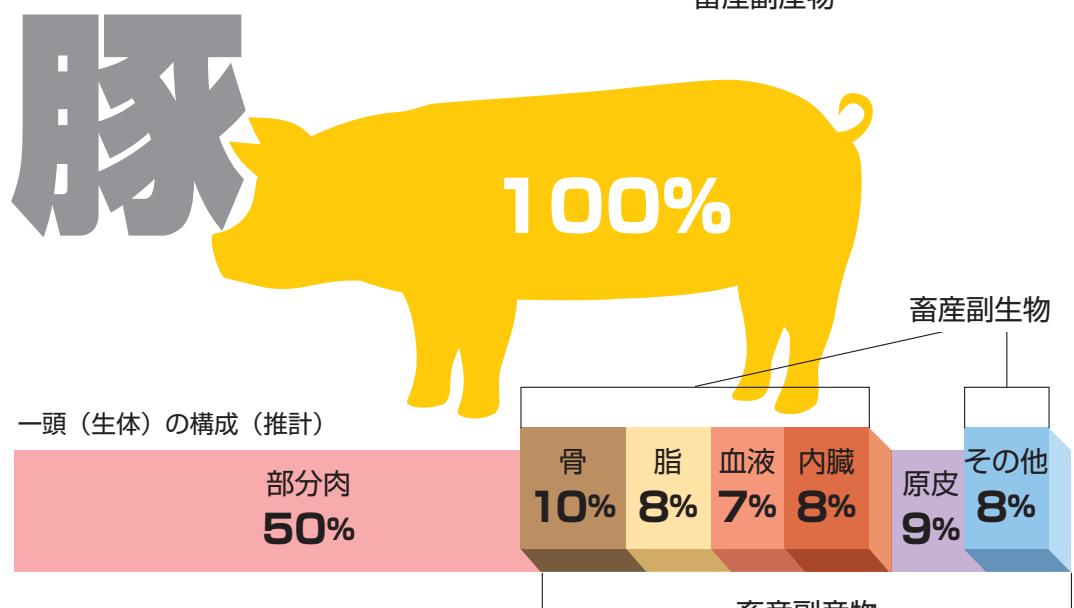
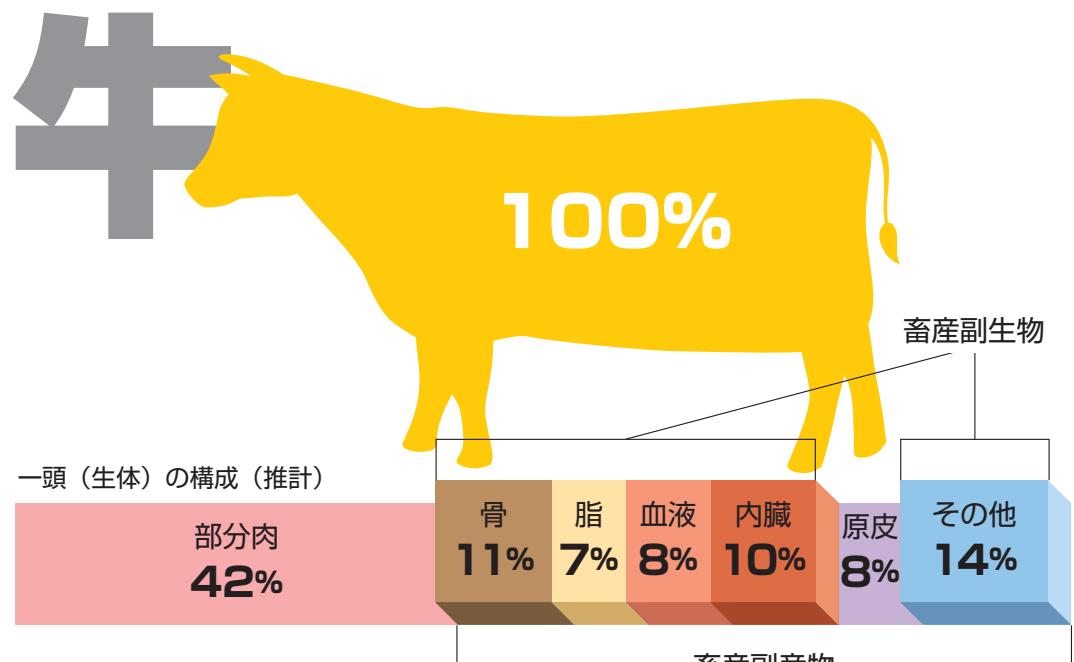


牛テール  
ビール煮



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す。



料理のレシピは P50 ~ P58 に掲載

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)**

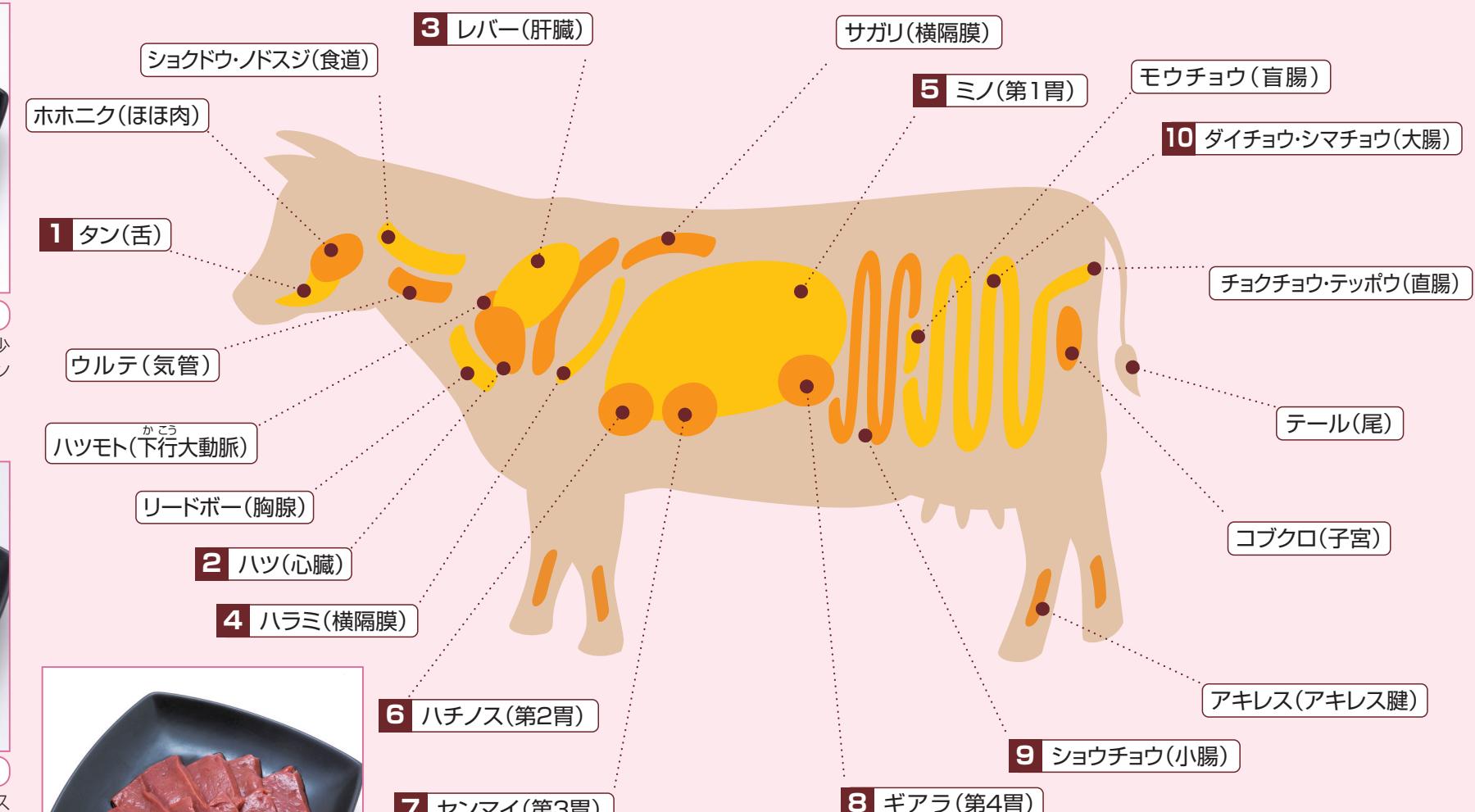
ビタミンB₁が豊富なので疲れやストレス解消に効果的。淡泊な味とコリコリした食感が特徴。

**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。やわらかくて調理もしやすい。

**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。

**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。

**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。

**5 ミノ(第1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もしやすい。

**6 ハチノス(第2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、独特的の歯ざわり。

**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、独特的の歯ざわり。



## 1 タン (舌)

つけ根のほうが上等で歯ごたえがある。煮込み、塩焼き、くん製なども人気。



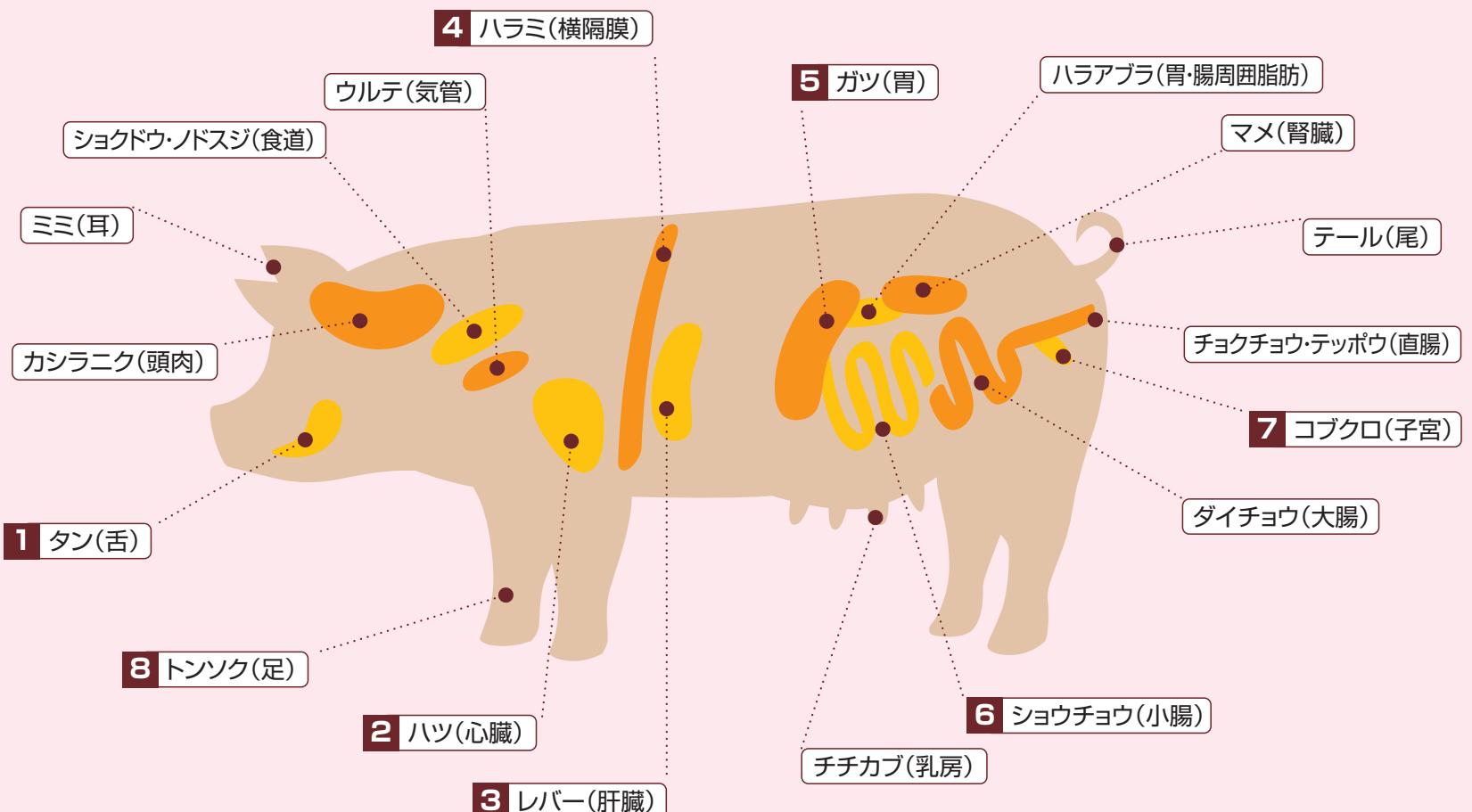
## 2 ハツ (心臓)

脂肪が少なくヘルシー。コリコリした食感でお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。



## 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。



## 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。

# 畜産副生物の消費

## 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

焼肉店の定番メニュー

## 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

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

# 畜産副生物を知ろう

## 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」と呼びます。（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」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、国によつて「バラエ

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

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(廃棄処分)
枝肉	部分肉	42	
	副産物	11	3
	脂	7	
副産物	計	60	3
	血液	8	
	頭部(頭骨、脳、眼球等)	3	
	四肢	1	
	内臓(回腸遠位部)	10	0
	原皮	8	
処理くず等(脊髄)		10	0
計	計		40
	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：肩桃、回腸遠位部

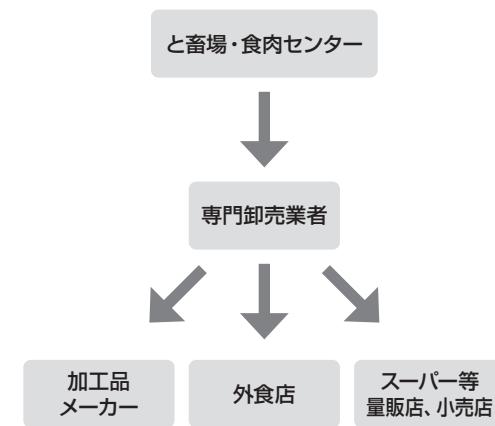
30ヶ月齢超：頭部(舌・頬肉を除く)、脊髄、脊柱

図表1-2 豚一頭(生体)の構成比(推計) (単位:%)

部位等		構成比	
枝肉	部分肉	50	
	副産物	10	
	脂	8	
副産物	計	68	
	血液	7	
	頭部	3	
	四肢	2	
	内臓	8	
	原皮	9	
処理くず等		3	
計	計		32
	合計		100

資料：(一社)日本畜産副産物協会

図表1-3 畜産副生物の流通



## 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。

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。



豚ガツ

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

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。

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(コブチャン)、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

くなるという考え方からきています。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つていて、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う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

## 2 食肉消費の歴史と畜産副生物



豚 トンソク

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。

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、鹿や猪などの獸骨、角が発見されており、当時、獸肉とともに、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)、内臓を獸肉とともに細かく切り、膾として食したことが見られます。『万葉集』卷十六には、乞食者が、薬猪の際に、鹿のために痛みを述べた寿歌が収録されています。

鹿の内臓の肝や脳が、膾など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。

「大君にわれは仕へむ、わが角は、御笠のはやし、わが耳は、  
御墨の増、(中略) わが毛らは、御筆はやし、(中略) わが肝も、  
御鱈はやし、わが脳は、御塩のはやし」

また、内臓以外の畜産副産物は、筆  
や塗<sup>つぼ</sup>、装飾等に利用されていました。

天武4年（675年）、天武天皇の「肉食禁止令」、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、肉食同様に内蔵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の問題は、本稿では扱わなかった。

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。

で、寒中見舞いとして、牛肉の味噌漬、  
干肉、粕漬肉等を將軍家や親藩などに  
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、明治政府により廢止されました。

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)

セラレシニ恐レ多クモ天皇謂レ無キ儀  
には、「我朝ニテハ中古以来肉食ヲ禁ガチヨウ  
イワギ

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みせました。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。これらは全国的に有名になりました。これらファンが広がり、家庭内のテーブルミートとしても定着しました。



## 「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

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

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、今まで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、客に供して販売していました。

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でした。

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ら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35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。

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

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。

食肉市場の開設、産地処理の拡大等に伴い畜産副生物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）を始めた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

# 安全に食べていただくために

レバーなどの畜産副生物は、おいしく栄養価も高い食品です。しかし、肉

や内臓は新鮮なものかどうかに関わらず、しっかりと加熱しないと食中毒の原因となってしまう可能性があります。

## しつかり加熱して 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。

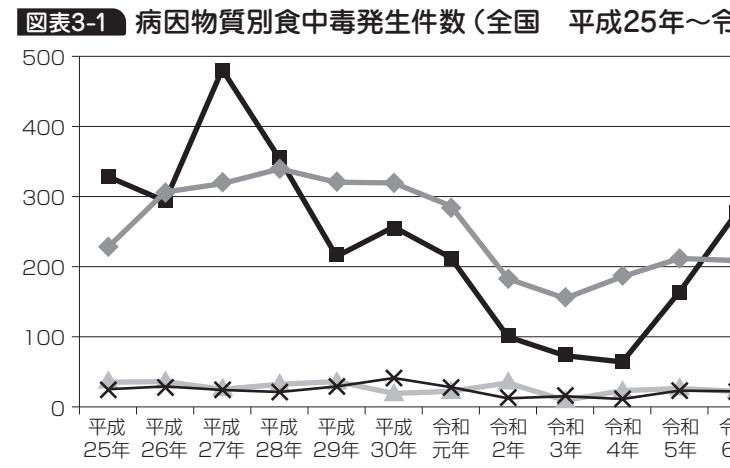
平成27年6月12日から「食品衛生法」に基づいて、豚の肉や内臓を生食用として販売・提供することが禁止されました。

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(O<sub>1</sub>57、O<sub>1</sub>111など)」による食中毒です。



### 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があります。

症状は、下痢、腹痛、発熱、恶心、嘔気、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感などです。多くの患者は1週間で治癒します。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ることが指摘されています。

### 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對して病原性があり、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つた腸管出血性大腸菌O<sub>1</sub>57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。

## 安全に食べるためには 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、食品の適切な取り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。



調理の際は、生で食べる野菜と畜産副生物とでまな板、包丁等の調理器具を分けたり、畜産副生物を取り扱った後は、必ず石鹼で手を洗うなどして、畜産副生物から、生で食べる野菜などが汚染されないようにしましょう。

畜産副生物は、よく加熱します。生焼けのまま食べないようになります。

また、食べるための箸と生の畜産副生物を焼くときの箸は必ず使い分けます。生の畜産副生物を焼くためのトンゲや箸を用意しましょう。

### 残つた食品

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。残つてしまふものは、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。

### もし具合が悪くなつたら

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



牛 ハチノス



牛 ミノ



### 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。

- 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、氷などの冷媒を用いて温度が上がら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

家に帰つたらすぐに、畜産副生物を冷蔵庫にしまいましょう。冷蔵のもの

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に個別に包んで、生で食べる食品とは分け別に保管しましょう。

- 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ふ

### 調理

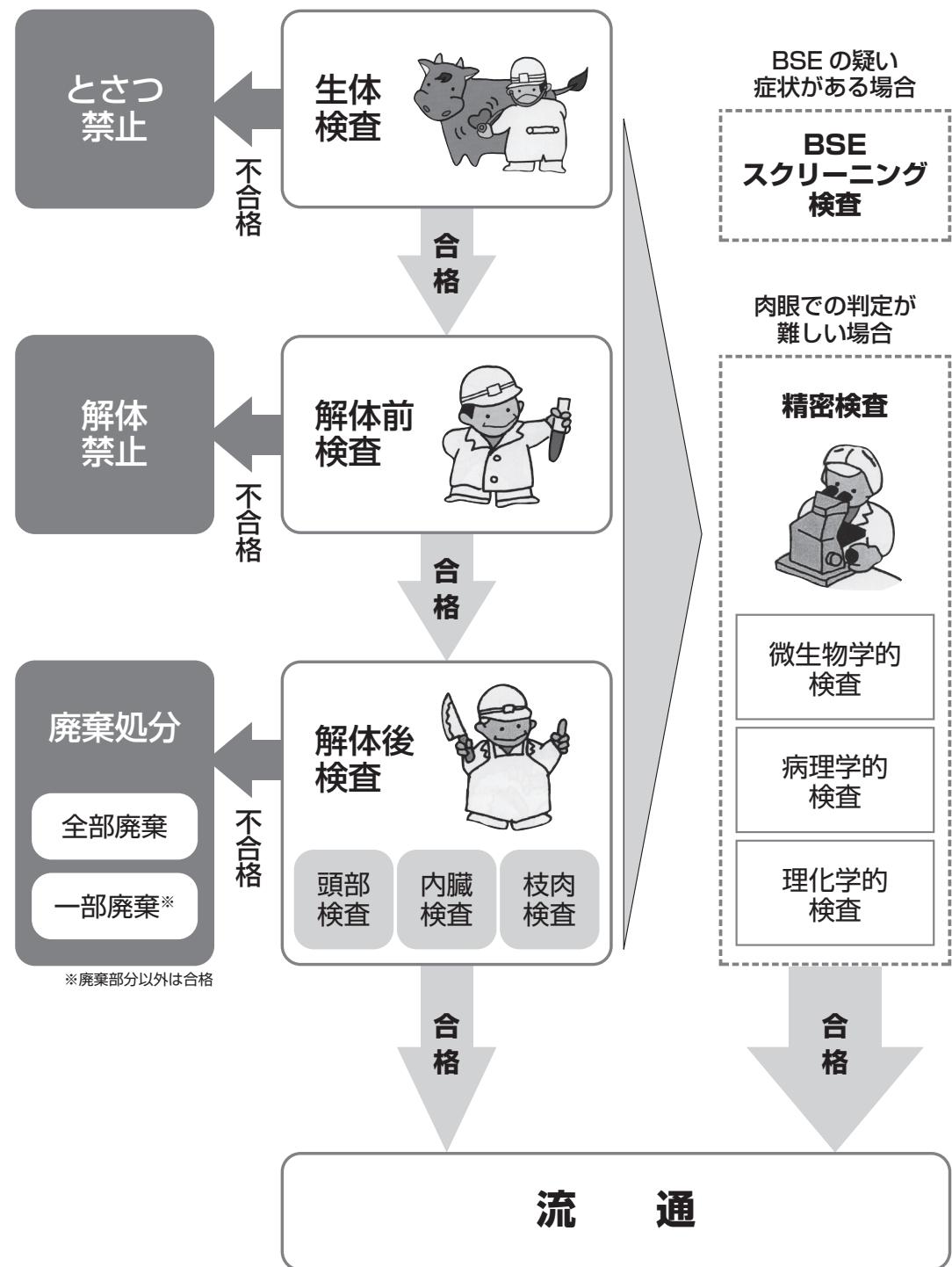
調理の前に石鹼でよく手を洗います。



- | 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ふ |

# 検査・衛生管理

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こと)を行う時に、と畜検査員(獣医師の資格を持つ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。

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(牛海绵状脳症)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pon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、国内のと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WоA H(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安全

## 畜産副生物は鮮度が命

また、令和3年6月から原則すべての食品等事業者に対して、HACCPに沿った衛生管理に取り組むことが義務付けられました。HACCPは、国際的に認められた食品の衛生管理手法です。事業者には、食品製造や調理の工程で食中毒などの健康被害を引き起こす可能性のある危害要因を科学的に分析し、それを適切に管理することが求められます。そのため、と畜場でもHACCPに基づく衛生管理計画や手順書を作成し、実施状況を継続的に確認・記録しています。

さらに、と畜検査員は衛生管理計画や手順書の内容が適切に守られているか、各処理の工程が衛生的に行われているか、記録や現場検査を通じて検証しています。

このような取り組みによって、と畜場での衛生管理が向上し、より安全で消費者が安心できる肉や畜産副生物が流通していきます。

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。



牛 シマチョウ

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。

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、と畜後だけ早く内部を洗浄し、臭いが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ド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。

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、検疫所が日本での港湾に到着した際に検査していることをと畜検査員が一頭ずつ確認することも行っています。

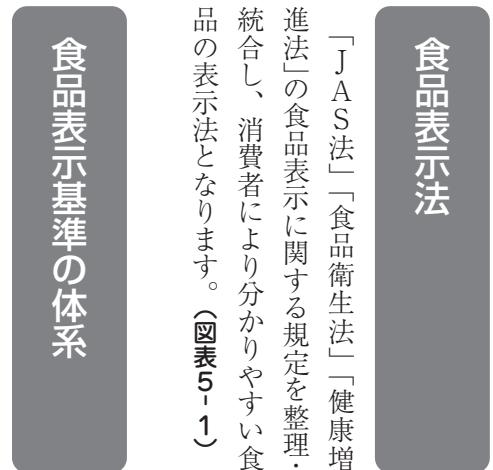
法律では検査だけでなく、と畜場における肉や畜産副生物の衛生管理の方法についても定めています。例えば、胃腸内の未消化物による汚染を防ぐため、内臓を取り出す前に食道と直腸を縛り、内容物が漏れないようにします。内臓処理に使うナイフは、一頭ごとに熱湯で洗浄・消毒しています。

## 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。

表  
二

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



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、各省政府の通達や、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、食肉のるべき表示について、「食肉公正競

図表5-1 一元化のイメージ



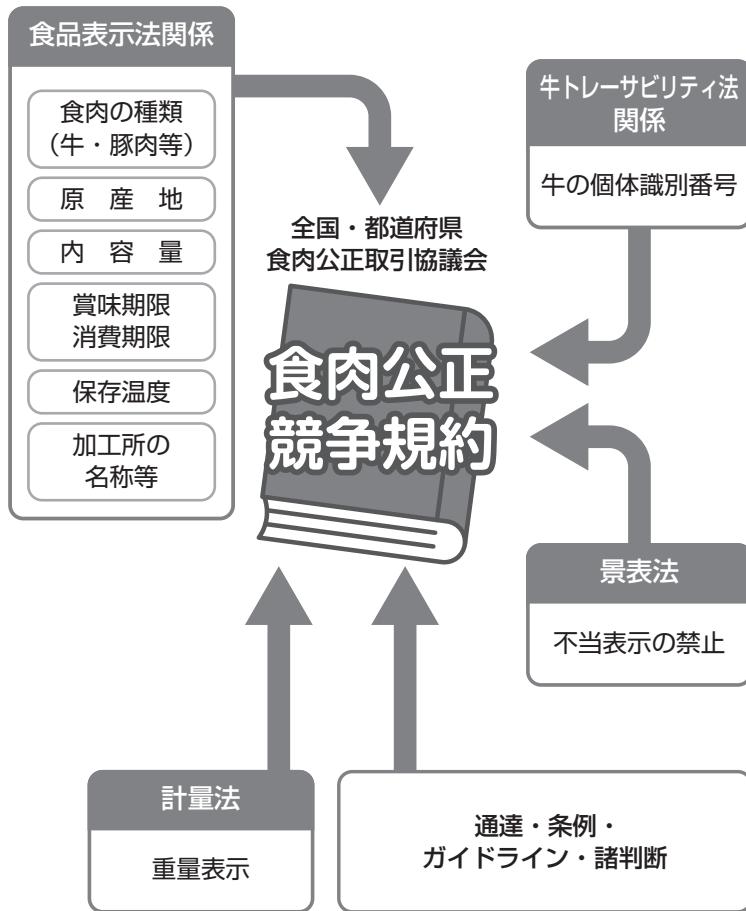
「食肉」を「三競争観」は、「食肉業界」

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

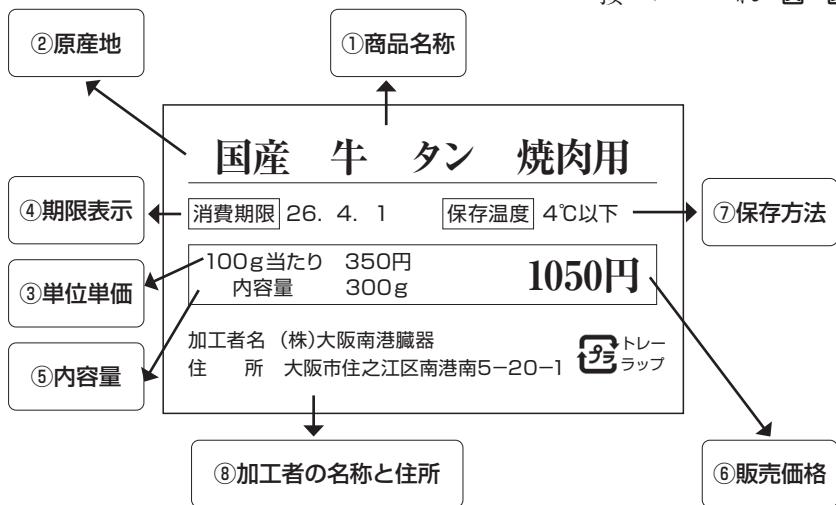
「脂肪注入肉」の場合その旨を表示して販売することになりますが、レストランのメニューに「加工肉」「脂肪注入肉」と表示することが決められています。同じように食肉販売では「原産地表示」が表示の必須事項ですが、一流のレストランでも、メインディッシュの牛肉が「国産」なのか「アメリカ産」なのか表示してありません。表示の規約や決まりがなくとも、偽りの表示をしてはよくないことは誰で

図表5-2 食肉公正競争規約と関係法規の概念図





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



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(パブリカ色素・紅麹)、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

- 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」
- タレや調味料に漬けた食肉のように、パックやド等で加工して、消費者に直接ました。
- 食肉専門小売店などのように、パックやド等で加工して、消費者に直接ました。
- 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」
- タレや調味料に漬けた食肉のように、加工度の低いものから、加工度の高い食肉加工品は、図表5-5の表示例、図表5-6のアレルゲンの表示に加え、図表5-7の栄養成分表示が義務化されました。

- 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、パックヤード(店内の調理場)で加工した商品を、パ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

小売店での表示の仕方は、大きく3つに分かれます。

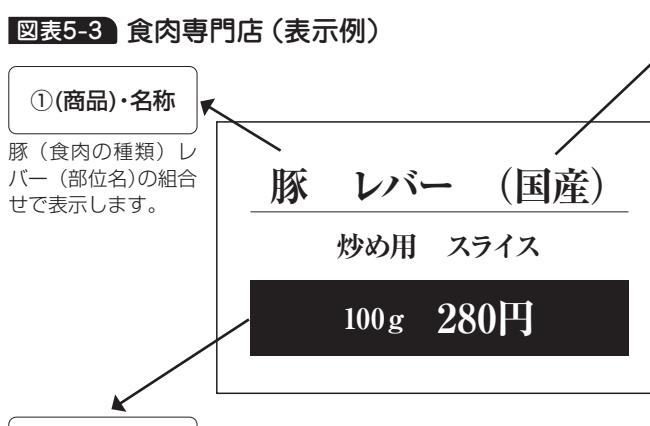
## 小売店での店頭表示



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原产地、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

費期限)と保存方法、⑧加工者又は製造者の名称と所在地を表示します。以上の項目を記載したラベルを、パックに貼付して、表示します。(図表5-4)



図表5-3 食肉専門店(表示例)

豚(食肉の種類)レバー(部位名)の組合せで表示します。

食肉の場合は100g当たりの価格を表示することが東京都をはじめ全国主要自治体の条例で決められています。

\*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。

**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、「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。

枝肉から、13の筋肉の塊にしたもの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)等によつて、筋を切つたり、うすく切つたりして、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。

一頭分の内臓に分けられます。

### ● 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 ホルモン焼セット(牛ホルモン・野菜)

- ⑤ 合挽き肉その他異種混合した食肉 レバー・カツ用レバー

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。 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 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 (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。

図表5-8 組み合わせ表示

牛 サーロイン	豚 バラ
---------	------

内臓の場合も同様に

牛 タン	豚 ハツ
------	------

のように表示します。

**生鮮食肉の(商品)名称**

生鮮食肉の(商品)名称は、①種類(牛・豚・鶏・馬・羊)と②部位(タン・ハツ等)の組み合わせで表します。(図表5-9・5-10)

従来の商慣習、地域特性によって、消費者がわかる部位名称である場合その名称で表示してもよいことになります。(図表5-9・5-10)

**生鮮食肉**

牛・豚の生体を「と畜」して皮を剥ぎ、頭・蹄などをとつて、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
ホホニク	頬肉
タン	舌
ハツモト	大動脈
ハツ ハート	心臓
レバー	肝臓
ハラミ	横隔膜
サガリ	横隔膜

部位表示	臓器名
メンブレン	横隔膜
マメ	腎臓
ハラアブラ	周囲脂肪
フワ	肺臓
ミノ	第1胃
ハチノス	第2胃
センマイ	第3胃
ギアラ	第4胃

## ②豚の部位表示

部位表示	臓器名
カシラニク	頭肉
ミニ	耳
タン	舌
ハツ	心臓
レバー	肝臓
ハラミ	横隔膜
マメ	腎臓
フワ	肺臓
ガツ	胃
ショウチョウ	小腸
リードボー	胸腺
ウルテ	気管
ショクドウ ノドスジ	食道
チチカブ	乳房
コブクロ	子宮
がら	骨

## 参考 鶏の部位表示

部位表示	臓器名
ダイチョウ	大腸
チレ	脾臓
スイズウ	臍臓
リードボー	胸腺
ウルテ	気管
ショクドウ ノドスジ	食道
チチカブ	乳房
コブクロ	子宮
がら	骨



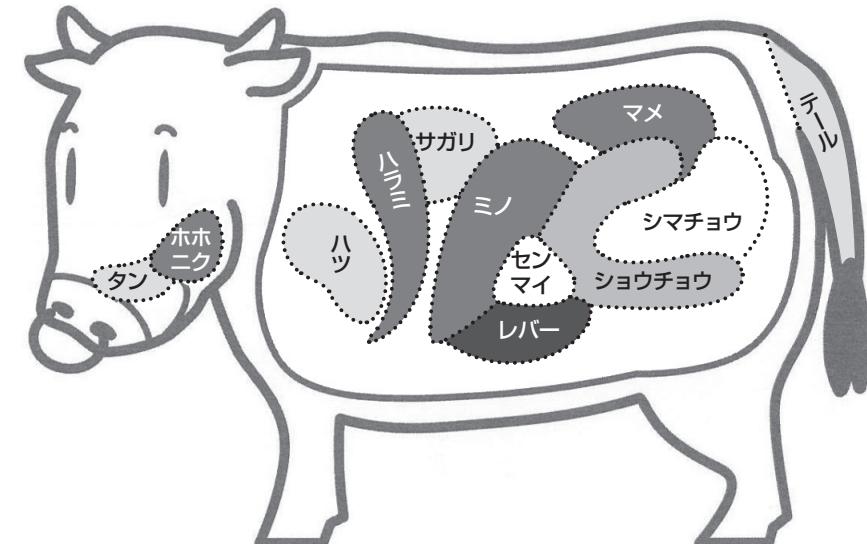
牛 リードボー



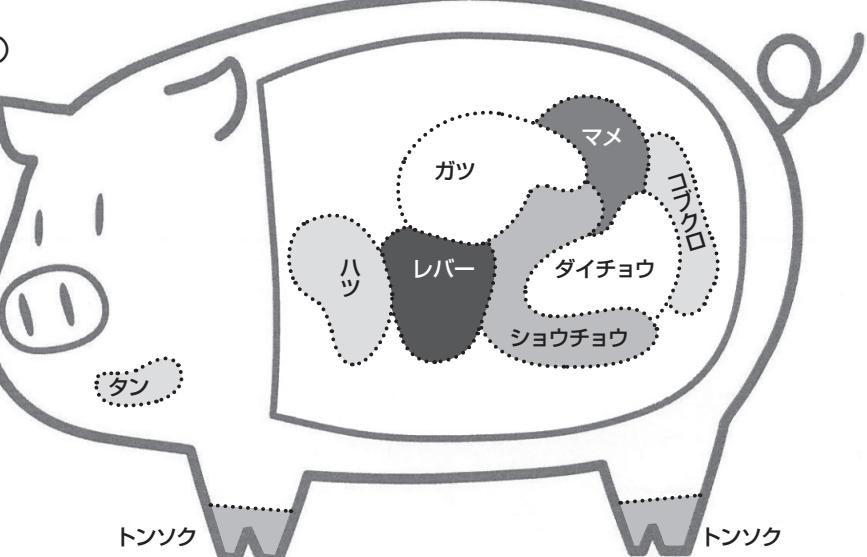
豚 ハラミ

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)

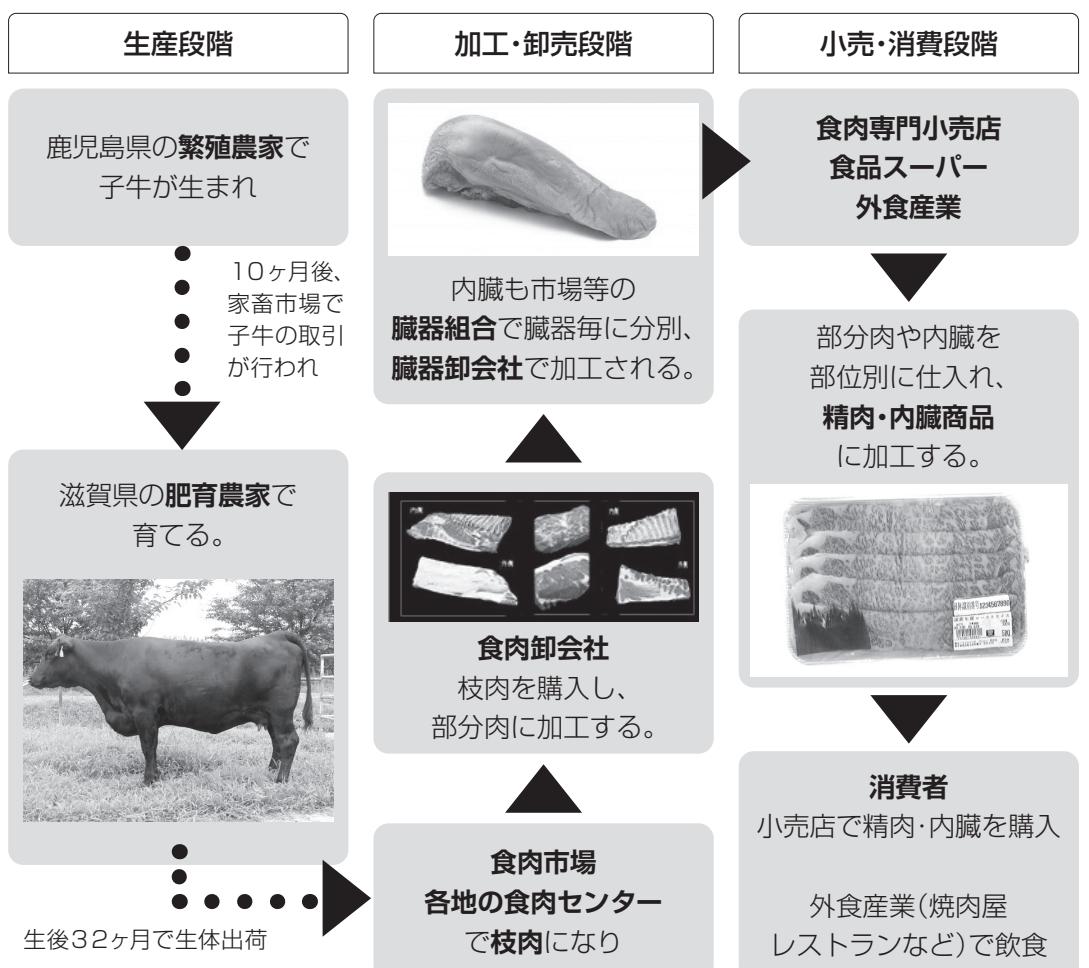


輸入された畜産副生物(内臓)の部位表示も、上記の日本的表现の部位名称で表示します。

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

國産の農産物は都道府県の原産地表示をしていますが、食肉は都道府県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、種をまいた場所で育ち、同じ場所で出荷され、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、都道府県の表示が意味あることになります。（図表5-13・5-14）

## 食肉と農産物の原産地表示の違い

## 期限表示(消費期限・賞味期限)と保存方法

### 期限表示・消費期限と賞味期限

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。

産地食肉センター)、加工段階(食肉市場等)、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。

**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。

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)

**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つて異なります。従つてその商品を

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 10℃以下	冷凍 -15℃以下
牛ショウジョウ	4日	12ヶ月
牛ショウジョウ・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
豚ダイショウ・生	2日	12ヶ月
豚ショウジョウ・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

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、これに沿つた期限表示をしてい

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。

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 kcal	水分	アミノ酸組成によるたんぱく質 脂質のトリアルギリセロール量	脂肪酸				無機質				ビタミン						
				n-3系		n-6系		コレステロール	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	A(レチノール活性量) ナイアシン当量	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>		
				飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸											
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(ギ阿拉)・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
	スマートタン・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
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
牛肉	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
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

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。

## 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。

### ビタミン類

#### 〈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

#### 〈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

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>〉

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。

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。

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。

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。

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。

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。

**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



豚 コブクロ

「発育のビタミン」とも呼ばれています。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。

たんぱ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、体内に蓄積す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、少しづつでも、食事毎に摂ることが理想的です。

「発育のビタミン」とも呼ばれています。

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。

たんぱ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、体内に蓄積す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、少しづつでも、食事毎に摂ることが理想的です。

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 kcal	水分	アミノ酸組成によるたんぱく質	脂肪酸 g	コレステロール		無機質				ビタミン							
							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) μg	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	ナイアシン当量 mg	
					飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸										
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
豚肉 (大型種)	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
	スマーケラー・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
	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	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	輸入統計品目番号	2014年1~12月			2024年1~12月			対2014年比	
			数量(kg)	金額(千円)	単価(円/kg)	数量(kg)	金額(千円)	単価(円/kg)	数量(%)	金額(%)
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
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
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

主要な畜産副生物の国別輸入数量(2024年次計)

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、ヨーロッパ各国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

肉は一般的に国産和牛の霜降り度合いの高いものほど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つたもののほうが味、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増えていくことでしょう。

# 家庭での下ごしらえと調理のポイント



牛 ショウチョウ



牛 タン



豚 タン

し、酒を少々加え、5分程度ゆです。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、

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なうことができます。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できません。

なお、畜産副生物は、鮮度が落ちやすいため、購入後、冷蔵庫で低温保管し、その日のうちに調理することが多いことから、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な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なうことができます。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できません。

なお、畜産副生物は、鮮度が落ちやすいため、購入後、冷蔵庫で低温保管し、その日のうちに調理することができます。また、生の畜産副生物を購入する場合は、鮮度も落ちやすいため、購入後、冷蔵庫で低温保管し、その日のうちに調理することができます。おもしろい食べ方の秘訣です。

すいため、購入後、冷蔵庫で低温保管し、その日のうちに調理することができます。おもしろい食べ方の秘訣です。

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、赤とうがらし

## 主な畜産副生物の下ごしらえ

### ① ショウチョウ、ダイチョウ (小腸、大腸)

ショウウチヨウ、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けて流水で洗う(2～3度繰り返す)と効果的です。



豚 ショウチョウ

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。

タンは、スーパーなど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。

タンは、スーパーなど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



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、沸騰した湯でゆることにより、あく抜きを行い、調理を行います。

#### ⑧ テール（牛の尾）

通常、関節ごとに切り離し、下処理されている場合が多く、購入したものをつけ根の太い部分を、スープの場合には先の細い部分と、使い分けるのが、上手な使い方になります。

このため、テールは、シチューなどの煮込みの場合にはつけ根の太い部分を、スープの場合には先の細い部分と、使い分けるのが、上手な使い方になります。

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、下処理されており、アカをすくい取ることが、料理の味を良くします。

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。熱湯でさっとゆでた後、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、アカが多く出るため、アカ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

煮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。

ゆでたトンソクに毛がついている場合は、火で炙るなどして処理します。

レバーもスープなどでは、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け、ドミグラスソースで煮込むタンシチュード、薄切りタンのみを漬け、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。

#### ③ レバー（肝臓）

レバーもスープなどでは、下処理済みのスライスされたものが売られています。

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

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。

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、セロリなどの香辛料を加えれば、臭みは、ほぼ取り除くことができます。



牛 レバー



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にはつけ根の太い部分を、スープの場合には先の細い部分と、使い分けるのが、上手な使い方になります。

このため、テールは、シチューなどの煮込みの場合にはつけ根の太い部分を、スープの場合には先の細い部分と、使い分けるのが、上手な使い方になります。

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、下処理されており、アカをすくい取ることが、料理の味を良くします。

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。熱湯でさっとゆでた後、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、アカが多く出るため、アカ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

## 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下ゆでの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。内臓といつ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用います。

### 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あります。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えます。

### 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、香りづけに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、香味野菜と呼びます。

### 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、長ねぎ、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考ください



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 (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	A ショウキュー ..... 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(臭いを取るために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、ショウジョウ、ダイショウ、シマショウ、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。

### 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

## レバニラ炒め

定番  
料理



### 材料(2人分)

牛又は豚のレバー (ブロック又はスライス) ..... 200g	片栗粉 ..... 適量
ニラ ..... 1束	酒 ..... 大さじ1
もやし ..... 1袋	しょうゆ ..... 大さじ1
にんにく(すりおろしたもの) ..... 1片分	A ショウキュー ..... 大さじ1
牛乳 ..... レバーが浸かる程度	しょうが(すりおろしたもの) ..... 1片分
	塩 ..... 適量

### 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。

砂糖 ..... 小さじ1/2
酒 ..... 大さじ1
しょうゆ ..... 小さじ1
B オイスターソース ..... 大さじ1
鶏がらスープの素
(少量のお湯で溶いたもの) ..... 大さじ1

### 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  
 株式会社イーコ



## 牛テールのビール煮



牛の副生物を使った料理

### 作り方

- 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。
- 鍋にスープ、野菜(玉ねぎ、にんじん、セロリ)の乱切り、ペーコン、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。
- ②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
ペーコン(薄切り)	100g		

## カレーレバカツ

牛の副生物を使った料理

### 作り方

- 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。
- 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せておく。
- ①をポリ袋に入れ、Ⓐを順に加えて、そのつどふり混ぜる。
- 牛レバーに衣をからめてパン粉をまぶしつける。
- 揚げ油を中温(170°C)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ら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	Ⓐ 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	パン粉	適量	カレー粉 小さじ1/2
パン粉	適量	揚げ油	適量	〈衣〉 小麦粉 大さじ3
				水 大さじ3
				溶き卵 1個分

## 牛ホホ肉ポトフ



牛の副生物を使った料理

### 作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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	〈ソース〉	
カリフラワー	1/2個	粒マスタード	適量
じゃがいも	2個	マヨネーズ	適量
ブイヨン	2000cc		

## 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

- 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。
- 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。
- ①をボウルに入れ、Ⓐを順に加えて、そのつどもみ込む。
- 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。
- ④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、Ⓑ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	酒	大さじ1/2
赤パプリカ	1/4個	Ⓐ 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 丼にご飯を盛って貝割れ葉と④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	A 酒 ..... 大さじ2
貝割れ葉 ..... 1パック	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	

## 牛ハラミの串カツ

牛の副生物を使った料理

### 作り方

- 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。
- 玉ねぎ、ピーマンは3cm幅に切る。
- 花ズッキーニは小麦粉をまぶし、揚げる。
- 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。
- 揚げ油を175°Cに熱し、④を約3分揚げる。
- 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〉
玉ねぎ ..... 1個	レタス(せん切り) ..... 少々
ピーマン ..... 2個	トマト ..... 少々
花ズッキーニ ..... 4本	パセリ ..... 少々
小麦粉 ..... 100g	しょうゆ ..... 大さじ2
卵 ..... 1個	赤みそ ..... 大さじ1
パン粉 ..... 150g	
塩、こしょう ..... 各適量	

## 白モツとん汁

豚の副生物を使った料理



### 作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- ②の鍋をさっと拭いて、鍋にサラダ油を入れて火にかけ、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。
- 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	
ごぼう ..... 小1/2本	「みそ ..... 大さじ1
長ねぎ ..... 1/2本	mirin ..... 大さじ1/2
だし汁 ..... 500cc	
サラダ油 ..... 大さじ1/2	

## 牛ハツのたつた揚げ

牛の副生物を使った料理

### 作り方

- 牛ハツは一口サイズにうすく切る。
- 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。
- 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。
- サラダ菜は一口サイズにちぎる。レモンは櫛切りにする。
- 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。
- ③の牛ハツをそのままサラダ菜にのせて盛り、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	「しょうゆ ..... 大さじ1
塩 ..... 小さじ1/3	A 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

### 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分ゆでて、あら熱をとつて冷ましておく。
- 2 ①のトンソクから骨を抜き、ラップにのせ、巻きすしの要領で巻く。
- 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まとまたら薄く切って、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。

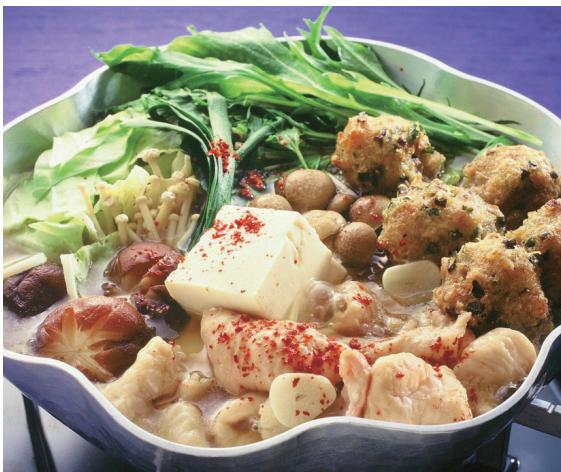
### [からし酢みそだれの作り方(4人分)]

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。練りがらし適量を加えてさらによく混ぜる。

### 材料(1人分)

トンソク (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
万能ねぎ(小口切り) .....	1本	からし酢みそだれ .....	適量
しょうが .....	1片		

## 白モツ団子のはりはり鍋



白ものを使った  
鍋料理

### 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④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。



### 材料(2人分)

白モツ団子	牛又は豚の白もの (生又はボイル) .....	豆腐 .....	100g
牛又は豚の白もの (ボイル) .....	50g	にんにく .....	6g
片栗粉 .....	12g	赤唐辛子 .....	1g
卵白 .....	18g	鶏がらスープ .....	400cc
しょうが(すりおろしたもの) .....	4g	だし汁 .....	200cc
万能ねぎ .....	5g		

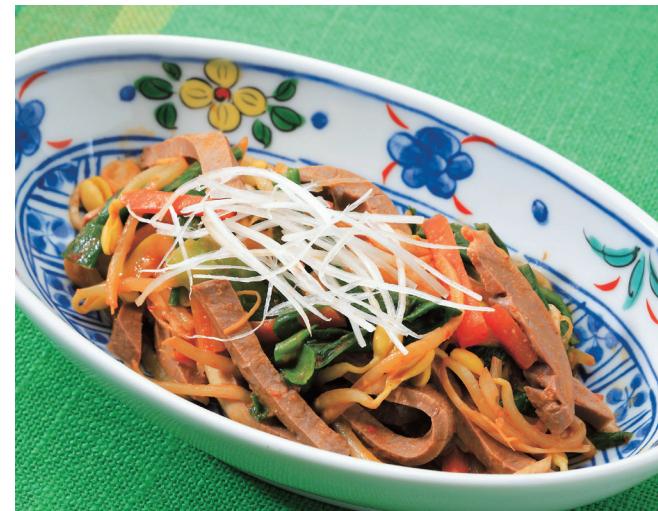
④	しょうゆ .....	20cc
	みりん .....	36cc
	酒 .....	20cc
	藻塩 .....	4g
	長ねぎ(刻んだもの) .....	適量
	しょうが .....	適量
	山椒 .....	適量

## 豚ハツの胡麻和え(芝麻醤)

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④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		

芝麻醤(チーマージャン) .....	25g
赤だしみそ .....	20g
豆板醤(トウバンジャン) .....	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

## 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、④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		

豆板醤(トウバンジャン) .....	大さじ1
甜麺醤(テンメンジャン) .....	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

- 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。
- さつま揚げ、厚揚げ、すり身ポ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。
- 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。
- 鍋に入れた牛スープにⒶ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 (生又はボイル) .....	200g	すり身ポール .....	20g
ゆでダコ .....	40g	ニラ .....	60g
キャベツ .....	300g	結び昆布 .....	18g
さつま揚げ .....	60g	トック .....	30g
焼きチクワ .....	20g	にんにく .....	6g
厚揚げ .....	60g	赤唐辛子 .....	1g
		牛スープ .....	600cc

「みりん .....	36cc
砂糖 .....	10g
Ⓐしょうゆ .....	20cc
キムチの素 .....	6g
信州みそ .....	30g

白ものを使った  
鍋料理

## 夏野菜の赤いモツ鍋



### 作り方

- 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。
- ズッキーニー、なすは3mmの厚さに切り、エリンギは手で裂く。
- 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。
- にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は粗刻みにする。
- 白ものは水洗いをして水気を切り、2～3cmの長さに切る。
- 鍋に鶏がらスープとだし汁を入れⒶ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 (生又はボイル) .....	200g	エリンギ .....	20g
キャベツ .....	240g	ニラ .....	30g
なす .....	30g	オリーブの実 .....	30g
ミニアスパラガス .....	30g	鶏がらスープ .....	400cc
オクラ .....	20g	だし汁 .....	200cc
玉ねぎ .....	50g	Ⓐ薄口しょうゆ .....	20cc
		「みりん .....	20g
		Ⓑみりん .....	20g

バター .....	10g
赤ワイン .....	40cc
豆板醤 .....	4g
Ⓐトマトペースト .....	20g
すりごま .....	2g
藻塩 .....	2g
フィレアンチョビ .....	6g

白ものを使った  
鍋料理

## 白菜の花モツ鍋

### 作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 薄切りのニンニクを散らし、糸唐辛子、中国春雨を飾る。
- 鶏がらスープにⒶ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 (生又はボイル) .....	200g	ホタテの干し貝柱 .....	4g
中国春雨 .....	10g	中国春雨 .....	10g
ミニ白菜 .....	300g	鶏がらスープ .....	600cc
にんじん .....	40g	Ⓐ藻塩 .....	6g
ニラ .....	30g	Ⓐ酒 .....	40cc
にんにく .....	4g	Ⓑ薄口しょうゆ .....	4cc
糸唐辛子 .....	2g	しょうが .....	6g

白ものを使った  
鍋料理

## 中華風モツ鍋カレー風味

### 作り方

- 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。
- カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、ごぼうはささがきにする。
- 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。
- 白ものは水洗いして水気を切り、2～3cm幅に切る。
- 鍋に入れた鶏がらスープにⒶ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 (生又はボイル) .....	240g	プチトマト .....	20g
しょうが .....	8g	Ⓐオイスターソース .....	36cc
キャベツ .....	240g	にんにく .....	6g
チンゲン菜 .....	70g	ニラ .....	30g
ごぼう .....	40g	玉ねぎ .....	80g
カリフラワー .....	30g	赤唐辛子 .....	1g
ブロッコリー .....	30g	Ⓑ豆板醤(トウバンジャン) .....	4g
		藻塩 .....	2g
		鶏がらスープ .....	600cc