

お店でも、おうちでも



家族の楽しい食事に

ホルモン!



ベッキー^{さん}



提供／食肉情報等普及・啓発事業 一般社団法人日本畜産副産物協会



ホルモン 晩酌レシピ



ご自宅で簡単に作れる、“白もつ”を使った絶品レシピをご紹介。晩酌のお供にぜひ！



もつ鍋

材料 (2人分)

- | | |
|--------------|-------|
| 牛白もつ(生) | 200g |
| キャベツ | 1/4個 |
| ニラ | 1/2束 |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| ごぼう | 20cm分 |
| 薄切りにんにく | 1かけ分 |
| 市販のもつ鍋スープ | 1袋 |
| 唐辛子(輪切り)、白ごま | 適宜 |

作り方

- 1 白もつは一口大に切る。水で洗い、塩大さじ1(分量外)を加えてもむよう混ぜる。もう1度水で洗い、ペーパータオルで水気をふきとる。
- 2 キャベツは一口大、ニラは4cm幅、豆腐は2cm幅に切る。ごぼうはささがきにする。
- 3 鍋にスープ、キャベツ、ごぼうを入れて火にかける。沸いてきたら白もつ、豆腐、ニラ、にんにくを加えて煮込む。好みで唐辛子、白ごまを散らす。

✓ 調理のコツ

白もつは脂がしっかりとついているものを選ぶと、味に深みが出る。

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------|-------|
| 白もつ(生・牛・豚どちらでも) | 180g |
| A | |
| 中濃ソース、醤油 | 各大さじ2 |
| みりん、砂糖 | 各大さじ1 |
| にんにくのすりおろし | 1かけ分 |
| B | |
| 卵 | 1/2個 |
| 薄力粉 | 50g |
| 牛乳(水でも) | 50ml |
- パン粉 適量

作り方

- 1 「もつ鍋」の作り方①を参照し、白もつを下処理する。
- 2 ①を6等分し、竹串に刺す。
- 3 耐熱皿にAを入れて混ぜ、レンジ(600W)で1分温めてよく混ぜる。
- 4 Bを混ぜて②をくぐらせ、パン粉をまぶす。180℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- 5 ③をつけていただく。



ホルモン串カツ

✓ 調理のコツ

もつ特有のクセが気になる方は、さらに牛乳に30分程度漬けてから調理を。



ホルモンアヒージョ

材料 (2人分)

- | | |
|------------------|--------|
| 白もつ(生・牛・豚どちらでも) | 100g |
| じゃがいも | 1個 |
| しめじ | 50g |
| ミニトマト | 6個 |
| A | |
| にんにくみじん切り | 1かけ分 |
| オリーブオイル | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| あらびき黒コショウ、好みのハーブ | 適量 |
- パン

作り方

- 1 「もつ鍋」の作り方①を参照し、白もつを下処理する。じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま一口大に切る。ラップで包みレンジ(600W)で2分加熱する。しめじは小房にする。ミニトマトはヘタを取る。
- 2 小さめのフライパンなどに白もつ、Aを入れて弱火にかける。ふつふつしてたら白もつを裏返し、1分ほど煮て野菜類を加える。火が通ったらパンにのせていただく。

✓ 調理のコツ

弱火でゆっくり加熱すると、白もつのふっくらした食感がよりおいしくいただけます。

レシピ監修／管理栄養士・浜本千恵さん



ナ イゾウ
7月13日はもつ焼の日 11月7日はもつ鍋の日!



提供／食肉情報等普及・啓発事業 一般社団法人日本畜産副産物協会 <https://www.jlba.or.jp> 後援／公益社団法人日本食肉協議会

ベツキーさん
一押し!

もつ鍋で決まり!

外食でも家ごはんでも、幅広く愛される
“もつ鍋”。実はその魅力はおいしさだけに
とどまりません！食通かつ健康マニアと
して知られ、旅先などでグルメレポート
を発信しているタレントのベツキーさん
に、“もつ鍋愛”を伺いました。



お店でも手作りでも
心躍らせる魅惑のもつ鍋

仕事でもプライベートでも様々な
場所に旅行して、現地の食を堪能
しているというベツキーさん。中で
も、本場・福岡で食べたもつ鍋は本
当においしくて感動ものだったのだ
とか。

「思つたよりにんにくの香りが強く
て、みそベースの甘味のあるスープ
との相性が絶妙でした。何より本場
は活気が違いますよね。周りのワイ
ワイ楽しむ日常的な雰囲気について
クワクしていました」

外食のみならず、毎年、親戚一同
が集まる新年会では、お手製のもつ
鍋を味わっているという。「義理の従兄弟が作るもつ鍋を新年
一番の楽しみにしていて…。大量に
作ってくれるので、残りを持ち帰ら
せてもらつて、家族とゆっくり食べ
るのが至福の時です」

「心身ともに癒す
おいしさと栄養の二刀流

もつには健康に役立つ栄養素も含
まれ、健康意識が高いベツキーさん
は、もつ鍋の栄養にも注目している。
「野菜の栄養もしっかりとれるところ
がいいですね。体が温まって基礎

代謝が上がるような感じもするし、
野菜不足や冷えを感じたときに食べ
たくなります。あと、もつ鍋は仕
事や育児を毎日頑張っている自分へ
のご褒美的な位置づけにあって。家
族や友人と楽しく鍋を囲んでいるう
ちに、自然と心まで温まつて元気に
なっていく気がするんです」

白もつはエンタメ王

一般的なしょうゆ、みそベースの
スープ以外に、塩、とんこつなども。
濃密なもつ鍋が溶け込んだ
スープは完飲必至だ。黒こしょう、
柚子胡椒、おろしにんにく、すりごま
などの薬味を入れて味変すれば、飽
きが来ず、無限スープの沼にハマる
こと間違いない。

体が喜ぶ！もつ鍋の栄養をもっとくわしく！

もつ鍋はおいしさもさることながら、もつと一緒に野菜もたっぷりとれるのが魅力。
体にうれしい栄養とその働きをチェックしてみよう。

牛シマチョウ

貧血対策や神経機能の
維持に関わるビタミン
B₁₂、骨の健康に関わる
ビタミンKが豊富。

ニラ

体内でビタミンAに変換
され、健康維持に関わる
「βカロテン」が多く含ま
れます。

にんにく

エネルギー代謝に関わる
「ビタミンB群」が豊富。
にんにく特有の「アリ
シン」も。

キャベツ

抗酸化力がある「ビタミ
ンC」、胃の調子を整える
「キャベジン(ビタミン
U)」も。



参考／文部科学省「日本食品標準成分表(八訂) 増補2023年版」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版」

もつ焼をはじめ炒め物など他の料理も含めると、実際に多彩な部位を楽しめるところもホルモンの魅力。ベツキーさんに特に好きな部位を聞いてみると…

「ミノ（牛の第一胃）が食べやすくて好きですね。普通に焼肉屋さんでタレを絡めて食べています。キムチと一緒にサンチュに巻いたりもしますね。噛みごたえがあって、それだけでも一つのトーケンテーマになっています(笑)。もつ鍋でいうとシマチョウ（大腸）とショウチョウ（小腸）でしょうか。ブルブルとした柔らかな食感がおいしくて！」なぜ、もつ鍋はこれほど愛されるのか。ベツキーさんの見解は？

「色々な話に花を咲かせながら、テーブルを囲んだ仲間との距離が自然と縮まるからだと思います」