

バラエティミートは
身近でヘルシーな
食材です



新鮮バラエティミートを さらに、おいしく食べるために

ナイツウ
7月13日は、
「もつ焼の日」
イイもつナベ
11月7日は、
「もつ鍋の日」



知って、さらにおいしく！バラエティミート用語集

[畜産副産物] 食肉を主産物とするならば、原皮や内臓や骨、脂などは、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る。

[畜産副生物] 畜産副産物のなかでも、原皮以外の内臓等を畜産副生物と呼んでいる。

[バラエティミート] 牛、豚の畜産副生物のうち、食べられる内臓類の総称（舌、足、尾も含む）。健康によい豊かな栄養成分、変化に富んだ味わいなどの理由で、そう呼ばれる。

[もつ] 臓物の略語で内臓のこと。色により、赤もの白ものに分けられる。

[赤もの] 牛、豚などの食べられる内臓のうち、タン、ハツ、ハラミ、レバー、マメなど主に赤い色をしている部位のもの。

[白もの] 牛、豚などの食べられる内臓のうち、ミノ、ハチノス、センマイ、ガツ、ショウチョウ、シマチョウ、ダイチョウ、テッポウなど主に白っぽい消化気管系の部位のこと。

[ホルモン料理] 牛、豚、鶏などの内臓を用いた料理のことで、ホルモン分泌を促進し、疲労回復に役立ち、精力をつけるとされている。

[コラーゲン] 硬たんぱく質の一種で、主に動物の腱、皮、骨などの結合組織に存在し、細胞間の接着剤のような役割をしている。長時間加熱することで、水溶性のゼラチンになる。この成分が肌に潤いを与えることから、女性に人気の食品となっている。

衛生面でのポイント6

1. 鮮度のよい食品を選び、生のバラエティミートは張りやツヤのあるものを。

2. 購入した食品はすぐに冷蔵庫へ。バラエティミートはできればその日のうちに調理しましょう。

3. 手は石けんをよく泡だてて、爪や指の間までしっかり洗いましょう。



4. まな板、包丁、ボール、ふきんなどのキッチン用品は必ずよく洗い、できれば熱湯、塩素系消毒剤で消毒してから使いましょう。



5. 中心部まで充分に加熱しましょう。

6. おいしさや衛生面のことから、調理した食品は早めに食べましょう。

長時間煮込んで肉と骨から旨みがたっぷり



料理のポイント▶ 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。

牛テールのビール煮

1人前 約723kcal

【材料】（4人分）

牛テール……………4個	ベーコン（薄切り）……100g
スープ……………1ℓ	ビール……………2カップ
玉ねぎ……………1個	トマトピューレー、ドミグラ
にんじん……………1本	スソース……………各1カップ
セロリ……………1本	

【作り方】

- ① 牛テールは洗って、たっぷりの熱湯で玉ねぎなど香味野菜のくずと一緒に1時間ゆでる。
- ② 鍋にスープと野菜の乱切り、ベーコン、①のテール、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。
- ③ ②に塩とコショウ少々で調味し、パセリのみじん切りを適宜ふる。

※ 食中毒を防止するためにも、バラエティミートは、中心部まで充分に加熱（75℃1分以上）してからお召し上がりください。

もつ
ホルモンの
歴史 ③
～円熟期～

1970年～80年代にかけ、焼肉は一般に広く普及し、焼肉店も全国的に増えていきました。1991年の牛肉輸入自由化により価格が下がり、より多くの人たちが焼肉を気軽に食べるようになったことも、その要因のひとつといわれます。

ちなみに、焼肉という呼び名は割合に新しい言葉で、60年代後半から使われ始めたようです。それ以前は「ホルモン焼」と呼ばれていましたが、韓国語の「ブル（火）」と「コギ（肉）」から、「焼肉」という名称が生まれました。