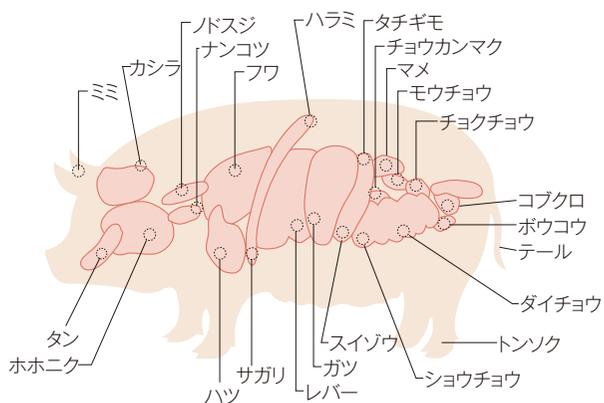


VARIOUS COW & PIG PARTS

Named by Parts
ホルモンの部位紹介



各ページのレシピ専用QRコードから動画へアクセス!!

バラエティーミートについて

詳しくは

副産物協会

検索

<http://www.jlba.or.jp>

協会ホームページから「副生物のお役立ちコンテンツ」のバナーをクリック!!
ポスター・雑誌掲載記事・部位紹介・栄養価・レシピ動画などがご覧いただけます。

発行者：一般社団法人 日本畜産副産物協会
事業名：平成31年度食肉情報等普及・啓発事業
後援：公益社団法人 日本食肉協議会

VARIETY MEAT RECIPE

バラエティー ミート レシピ

ショウチョウ
シマチョウ編

ご家庭に常備されている調味料を使って
焼肉のタレや鍋スープが手軽に作れる
レシピをご紹介します!



バラエティーミートお役立ち情報

バラエティーミート記念日

近年は猛暑も早まり、7月に入れば気温も30度超え。そこで栄養満点ヘルシーな、もつで夏バテ防止策。もつ焼でスタミナをつけようと7月13日(ナイゾウ)の語呂合わせで「もつ焼の日」に制定いたしました。

7月13日はもつ焼の日

11月7日はもつ鍋の日

「立冬」となる11月7日。この日を境に北の国には冬将軍が訪れます。寒さ到来の日なればこそ、体を芯から温め、栄養豊富な「もつ鍋」がイイ。というわけで11月(イイ)もつ7日(ナベ)「もつ鍋の日」として記念しました。

バラエティーミートの主な栄養成分

可食100g当たりの栄養価

	牛ショウチョウ (生)	牛シマチョウ (生)	豚ショウチョウ (ゆで)	豚ダイチョウ (生)
カロリー	287kcal	162kcal	171kcal	251kcal
タンパク質	09.9g	09.3g	14.0g	13.5g
脂質	26.1g	13.0g	11.9g	20.6g
炭水化物	00.0g	00.0g	00.0g	00.0g
食塩相当量	00.2g	00.2g	00.0g	—

※「バラエティーミート(畜産副生物)栄養成分データブック」より引用。

— ショウチョウ・シマチョウ編 —

もつの下処理 丁寧な下処理で 独特のクセは消せるんです!

- ① 生もつを大きいボールに入れて、一度水洗いします。
- ② ザルに上げ水分を切り、粗塩を十分に振りかけてから汚れを落とすようにしっかりと揉み込んだ後、水洗いを3回繰り返します。
- ③ 臭いや汚れが落ちてきたら、包丁で一口大に切ります。
- ④ 鍋に湯を沸かし、生もつはサッと湯通ししてアクを取ります。長時間かける煮込み料理の場合は、20分ほど茹でて水洗いをします。



Point もつの洗いは、お米を研ぐ感覚で「しっかりと!」
鍋料理の牛もつは、下処理で茹で過ぎると固くなるので注意。

もつ焼のタレ3種 お肉をたっぷり 楽しむ味方!



■ しょうゆダレ

〔牛カルピやレバーに
合うタレです〕

〔材料〕
しょうゆ……………大1
砂糖……………大1
リンゴ(すりおろし)大1
いり白ごま…………小1
ワイン(赤か白) 大1
ごま油……………小1
※よくかき混ぜる。



■ レモンダレ

〔牛タン、豚バラ、
白もつなどに〕

〔材料〕
レモン汁……………大3
塩……………小1/4
ハチミツ……………小1
※よくかき混ぜる。



■ サンチュみそ

〔サンチュで干切り野菜と
肉を巻いて〕

〔材料〕
みそ……………大3
砂糖……………大1
水……………大1
ネギ……………大1
生姜・にんにく…………各少々
唐辛子粉……………少々
青唐辛子……………小1
ごま油……………小1

※薬味はみじん切りにして、ごま油以外の材料を電子レンジ500Wで2分加熱後、ごま油を加え混ぜる。

Point 小さい泡立て器を
使用すれば
瞬時に混ぜられます。



おうちでも「もつ鍋」が食べたい方に
ぴったりの基本レシピです。

もつ鍋



材料(4人分)

もつ …………… 400g (牛小腸・牛しま腸など)	スープの調味料
キャベツ …………… 1/2玉	水 …………… 1000ml
ニラ …………… 1束	鶏ガラスープの素 …… 大2
にんにく …………… 適宜	しょうゆ …………… 大2
唐辛子 …………… 適宜	みりん …………… 大2
	酒 …………… 大2
	オイスターソース …… 小2
	みそ …………… 大1
	ブラックペッパー …… 少々
	あらかじめ、混ぜておく。

動画はこちら



作り方



1.キャベツは一口大に切りニラは4cmの長さに切る。

2.下処理をしたもつはサッと湯通してアクを取る。

3.スープの調味料をあらかじめ混ぜておく。

4.スープを鍋に入れ沸騰したらもつを加える。

5.野菜を入れにんにくと唐辛子を加えて煮立てる。

Point

牛もつの加熱時間が長すぎると固くなるので要注意。



鍋のしめ!

ちゃんぽん麺や中華麺を入れて!



「もつ」と「カレー」は相性抜群。
匂いが苦手と言う方もぜひお試しを。

カレーもつ鍋



材料(4人分)

もつ …………… 300g (牛小腸・牛しま腸など)	スープの調味料
鶏もも肉 …………… 約200g	水 …………… 1000ml
キャベツ …………… 1/2玉	鶏ガラスープの素 …… 大2
ニラ …………… 1束	しょうゆ…………… 大2
人参 …………… 1/2本	みりん …………… 大2
カレールー …………… 2片	酒 …………… 大2
カレー用香辛料 …… 適宜	オイスターソース …… 小2
	みそ …………… 大1
	ホワイトペッパー …… 少々
	あらかじめ、混ぜておく。

動画はこちら



作り方



1. 鶏肉を一口大に
キャベツは角切り
人参は輪切り
ニラは5cm幅に
切る。

2. スープの
調味料を
あらかじめ
混ぜておく。

3. スープを鍋に入れ
火にかける。
カレールーを
とかし入れる。

4. もつと鶏肉を
加え軽く火を
通す。

5. 野菜を加えお好みで
香辛料をかける。
ふたをして煮込む。
全体に火が通ったら
完成。

Point

カレーが煮詰まってくるので
要注意
途中、たし水をしてください

鍋のしめ!

ごはんやうどんを入れて!
チーズや卵をのせれば
まるやかに

トマトの酸味がくせになる。
 彩り鮮やかで、栄養バランス抜群。

トマトもつ鍋



材料(4人分)

もつ	400g	スープの調味料
(牛小腸・牛しま腸など)		水
トマト	1個	800ml
水菜	100g	トマト水煮缶
しめじ	1パック	1缶
パプリカ	60g	コンソメ顆粒
ウインナー	4本	大2
		塩・胡椒
		小1
		しょうゆ
		小1
		砂糖
		小1/2
		にんにく
		1片
		(みじん切り)
		あらかじめ、混ぜておく。

動画はこちら



作り方



1. トマトは串切りに切り目を入れ野菜を食べやすい大きさにカットする。



2. スープの調味料をあらかじめ混ぜておく。

3. スープを鍋に入れもつを加えてひと煮する。



4. 野菜を加えて煮込めばできあがり!



Point

煮上がってきたら、お好みでオリーブオイルを入れるとイタリアンに変身。



鍋のしめ!

ごはんとチーズでイタリアンリゾットに!



爽やかな酸味がギュツと詰まった
今までにないフォトジェニックなもつ鍋。

レモンもつ鍋



一度食べると
病みつき



材料(4人分)

もつ …………… 400g (牛小腸・牛しま腸など)	スープの調味料
キャベツ …………… 1/2玉	水 …………… 1400ml
ニラ …………… 1束	レモン汁 …………… 大3
レモン …………… 1個 (皮ごと食べられるもの)	昆布 …………… 10g
にんにく …………… 2片	酒 …………… 大4
唐辛子 …………… 適宜	みりん …………… 大4
	鶏ガラスープの素 …… 大2
	塩 …………… 小2
	ブラックペッパー …… 少々

動画はこちら



作り方



1. キャベツは角切り
ニラは4cm幅に切る。
レモンはよく洗って
輪切りにし、にんにくを
スライスする。

2. 鍋に水を入れ
昆布を30分
つけたら
火にかける。

3. 沸騰直前に
昆布を取り出し
スープの調味料を
順に入れる。

4. もつとにんにくを加え
軽く火を通したら
キャベツを入れ
煮込む。

5. 材料に火が通ったら
輪切りレモンとニラを加え
お好みで唐辛子をかける。
全体に火が通ったら
出来上がり。

Point

皮付きレモンは保存料・
農薬・防かび剤を取るため
塩でこすり洗いする

鍋のしめ!

うどんや中華麺を
入れて!
柚子胡椒でさっぱりと

名古屋の味と言えばどて煮。
ビールにも日本酒にもごはんにも合います。

どて煮風もつ



名古屋名物
どて煮



材料(4人分)

もつ …………… 500g (牛小腸・牛しま腸など)	調味料
こんにゃく …………… 1枚	水 …………… 300cc
卵 …………… 4個	だしの素 …………… 大1/2
生姜 …………… 2片	赤味噌 …………… 100g
長ねぎ …………… 適宜	三温糖 …………… 50g
一味唐辛子 …………… 適宜	みりん …………… 大2
	酒 …………… 大2
	あらかじめ、混ぜておく。

動画はこちら



作り方



1.もつはサッと湯通ししてアクを取る。



3.鍋に水と、もつ・生姜を入れ火にかけて10分ほど煮て混ぜた調味料で味を付ける。



5.器に盛り小口切りにした長ねぎと一味唐辛子をのせる。

2.こんにゃくはゆでて一口大に。卵はゆで卵に。生姜は細切りにする。

4.こんにゃく、ゆで卵を入れ味噌にとろみがつくまで煮る。

Point

牛すいで作ると本格どて煮になります。



野菜もたっぷり食べられるのでヘルシー。
特製のタレとの相性も抜群です。



もつのサンチュ巻き



材料(4人分)

もつ 400g
(牛小腸・牛しま腸など)
サンチュ 10枚
長ねぎ 1本
にんにく 適宜
焼肉のタレ 適宜
(P3もつ焼しょうゆダレ参照)
コチュジャン 適宜

動画はこちら



Point

冷蔵庫にある
野菜をなんでも巻いて
アレンジ!



作り方



1.もつは一度炒めて
フライパンに出た
水分を捨てておく。

2.長ねぎは4cm
長さの細切りに。
にんにくは
薄切りにする。

3.フライパンに
油を熱し
もつを焼く。

4.焼肉のタレに
コチュジャンを
お好みで加えて
混ぜ、焼いた
もつを絡ませる。

5.サンチュに
薬味ともつを
のせて巻く。



P3で3種類のもつ焼のタレを
ご紹介しています。

