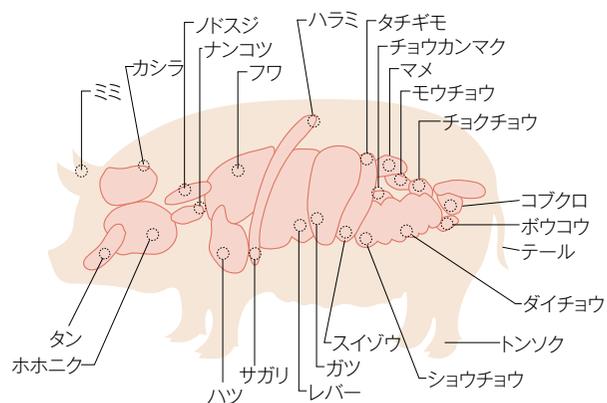


VARIOUS COW & PIG PARTS

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：令和2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

レバー
ハツ編

免疫力を高める効果があるホルモンを使って
ご家庭でお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

豊富なタンパク質に加えて、ビタミン、ミネラルもいっぱいのバラエティーミート。おいしい&ヘルシーな栄養食品として浸透しており、貧血気味の方には、レバーやハツがおすすすめです。

●レバー

鉄分の多いバラエティーミートの代表格といえばレバーです。レバーには、鉄分をはじめとして葉酸やビタミンA・Bなど多くの栄養素が含まれており、貧血気味の方やお母さんになる妊娠中の女性にピッタリの食材です。レバーには、疲労回復や元気のもとになるタンパク質やビタミンB1が豊富で正肉と比較するとカロリー少なめ。頑張るお父さんにもおすすすめです。

●ハツ

赤血球中のヘモグロビン生成に関わるビタミンB12と鉄分が豊富に含まれています。含有量はレバーに及びませんが、ハツ100g(牛・豚・鶏どれでも)で1日に必要な鉄分とビタミンB12の1/3程度を摂取することができます。ハツは心臓の肉であり消化器ではないので、くさみがあまりありません。また、ザクツとした歯ごたえがあり、噛み切りやすく食べやすいので、小さなお子様でもストレスなく食べることができます。

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

	牛レバー (生)	豚レバー (生)	牛ハツ (生)	豚ハツ (生)
カロリー	132kcal	128kcal	142kcal	135kcal
タンパク質	19.6g	20.4g	16.5g	16.2g
脂質	3.7g	3.4g	7.6g	7.0g
炭水化物	3.7g	2.5g	0.1g	0.1g
食塩相当量	0.1g	0.1g	0.2g	0.2g

※「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。

バラエティーミート記念日

11月7日はもつ鍋の日
7月13日はもつ焼の日

— レバー・ハツ編 —

レバーの下処理

丁寧な下処理で
独特のクセは消せるんです!

- ①レバーは流水でよく血の塊などを洗い流します。
- ②調理方法に応じた大きさに切ってから牛乳に20分ほど漬けます。
- ③キッチンペーパーなどで軽く水分を取ります。



Point 牛乳に漬けることで、臭みが取れます。

ハツの下処理

丁寧な下処理で
独特のクセは消せるんです!

- ①流水でよく洗います。
- ②調理方法に応じた大きさに切ってから塩を多めにまぶしてもみ洗いしてください。
- ③流水で塩を洗い流して30分ほど水に浸けておきます。



Point 塩を全体にまぶすことで、臭みが取れます。

衣がサクサク!レバーのしっとり感を引き立て
柔らかさそのまま。おつまみにもおかずにも!

レバーの串カツ



ジューシーで
サクッ!

材料(4人分)

牛レバー	300g
卵	1個
小麦粉	適宜
パン粉	
竹串	
塩	
コショウ	
揚げ油	
キャベツ	
レモン	1個

ソースの調味料

しょうゆ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
砂糖	小さじ2
ケチャップ	大さじ1
日本酒	100cc
出し昆布	1枚
水	100cc
ローリエ	1枚

動画はこちら



作り方



1. 下処理したレバーの水分をキッチンペーパーでふき取り、軽く塩・コショウをして1枚ずつ竹串に刺します。

2. ソースの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせてソースを作り、冷ましておきます。

3. 1に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣を付けます。

4. 揚げ油を170℃に熱し、3をきつね色になるまで両面あげて盛り付けます。



Point

ソースはからし、しょうゆ、塩、胡麻などお好みで。
お子様用にタルタルソースでも。

アレンジ!

葱や玉ねぎなど、お好みの野菜と一緒に串に刺せば、栄養バランス抜群!

低温でじっくりと火を通した濃厚レバー。
塊のまま茹でるのでしっとりきれいな断面に。

ゆで豚レバー



材料(4人分)

豚レバーかたまり…………… 300g	たれの調味料
塩…………… 大さじ1.5	しょうゆ…………… 大さじ2
日本酒…………… 大さじ1	レモン汁…………… 小さじ2
お湯(茹で用)…………… 適宜	ごま油…………… 小さじ1
長ねぎの青い部分…………… 適宜	ラー油…………… 少々
生姜(スライス)…………… 5g	小ねぎ…………… 15g (小口切り)

動画はこちら



作り方



1.レバーを流水で洗い流したらザルに上げ、キッチンペーパーで水気を取って塩少々をやさしく揉み込みます。しょうがは薄切り、青葱は5cmほどに切ります。



2.鍋にレバーが隠れるくらいの水と塩、酒、ねぎ、しょうがを入れ、沸騰後、下処理したレバーを入れ茹でます。

3.再び沸騰したら弱火にし、途中、あくや血をとります。20分加熱して火を止め蓋をし60分程蒸らします。



4.冷めたレバーをスライスします。ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせます。

※蒸らし時間は、レバーの大きさによって、調整してください。



Point

茹でたままでも食べられるので塩加減がめです。たれとのバランスはお好みで。

アレンジ!

常備食として冷蔵庫にストックしておけば、ニラレバ炒め、サラダ、サンドイッチやバケットなどに!

家族みんなでおいしい!
疲労回復や貧血予防など鉄分不足の解消に!



牛レバー入りハンバーグ



お子様も
大満足!

材料(4人分)

牛レバー ……………160g	ソースの調味料
牛乳(下処理用) ……200ml	ケチャップ、水 ……各大さじ4
牛豚あいびき肉 ……400g	中濃ソース ……大さじ2
玉ねぎ ……………2/3コ	バター ……………10g
おろしにんにく ……小さじ2	砂糖 ……………小さじ2
パン粉、牛乳 ……各大さじ4	} A
塩 ……………小さじ1	
コショウ、ナツメグ ……各少々	
サラダ油 ……………適宜	
付け合せ野菜	

動画はこちら



作り方

牛乳で臭み抜き



1. レバーは、2Pの下処理をして水気をふきとり、みじん切りにします。



2. 玉ねぎもみじん切りにしてラップをかけレンジ(600W)で2分加熱して、常温に冷まします。



3. 合いびき肉に1・2とAを混ぜ、手に油をつけてたねを4等分し、形を整えます。

4. サラダ油を熱し、3を並べいれ、焼き色が付いたら裏返して、透明な肉汁が出るまで焼きます。

アレンジ!

大根おろしを添えた和風ソースでも!
肉団子にして甘酢餡でも!

Point

ハンバーグにみじん切りレバーを混ぜることで栄養価がUP。
レバーに気づかないお味です。

パンチが効いて、スナミナ満点。
本格パスタ料理が手軽に!



豚ハツのペペロンチーノ



ママ
楽ちん!

材料(4人分)

豚ハツ	200g
パスタ	400g
アスパラガス	2本
オリーブオイル	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
にんにく	1かけ
唐辛子	適宜
塩・コショウ	適宜

動画はこちら



作り方



1. ハツを細切り、
唐辛子は種を取り、
輪切りにします。



2. フライパンに
オリーブオイル、
にんにく、
唐辛子を入れて
弱火にかけます。

3. にんにくの香りが
出たらハツを炒めます。
ハツに火が通ったら
アスパラを入れて
さらに炒めます。



4. 茹でたパスタと
茹で汁大さじ4を
加えて混ぜ
合わせます。

5. 塩、コショウで
味をととのえて、
出来上がり。

Point

ハツに火が通ったのを
確認してから、ほかの具材を
入れてください。



アレンジ!

パスタの代わりに
下茹でしたこんにゃくや
茹でうどんを入れても



素材のうま味が溶け出した
オイルまで美味しくいただける。



ハツとレバーのアヒージョ



とっても簡単!
スパニッシュ



材料(4人分)

牛レバー	100g	調味料
豚ハツ	100g	塩
赤ワイン	大さじ4	オリーブ油
ズッキーニ	適宜	にんにく
パプリカ赤黄		赤とうがらし(種を取る)
青葱		黒粒こしょう
きのこ		バジル・タイム
お好みのパン		ローリエ

動画はこちら



作り方



1.レバーとハツはひと口大に切って2Pの下処理をし水分をきって、赤ワインに漬けてしばらくおきます。



2.1をざるに上げて水気をよくきり、塩をまぶしてペーパータオルにのせ、しばらくおき水分をふきます。



3.にんにくは薄切り、野菜類も適宜カットします。

4.鉄鍋にオリーブ油を2、3cm深さに入れてレバーとハツ、にんにく、スパイスと香草類を入れます。

5.煮立ってきて、肉の火のとおりを確認したら野菜を入れ2分過熱、火を止めます。

Point

パンにオイルをつけて食べると美味!



アレンジ!

肉や魚介から野菜まで、使う具材はお好みでいろいろな味が楽しめます!



うまみ強い豚ハツはおつまみや焼肉、串焼きに大人気のホルモン!



豚ハツと葱のナムル



手軽に一品!

材料(4人分)

豚ハツ …………… 300g	調味料
ねぎ …………… 1本	ごま油 …………… 大さじ2
赤唐辛子 …………… 1本	とりガラスープ …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ4	おろしにんにく …………… 少々
	白いりごま …………… 大さじ3
	塩・黒コショウ …………… 適宜

動画はこちら



作り方



1. ハツは流水でよく洗い、7mm厚さに切り、さらにひと口大に切ります。



2. ハツの下処理をし、水気を切ります。2P参照

3. 鍋に湯を沸かし、ハツと酒を加え、中火で2分ほど茹でてからざるに上げ、水気を切ります。



4. ボウルに3とねぎ、赤唐辛子、調味料を入れて合えます。



Point

ご家庭では炒め物などにも♪
内部の血のかたまりをしっかりと
血抜きすれば、くさみは軽減

アレンジ!

お子様にはハツを細い千切りにし
ニンジンやニラなどのお野菜と
あえてビビンバ風にしては!