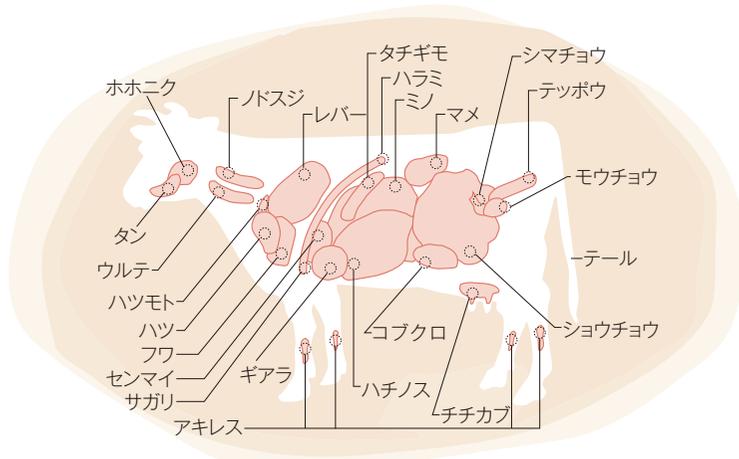
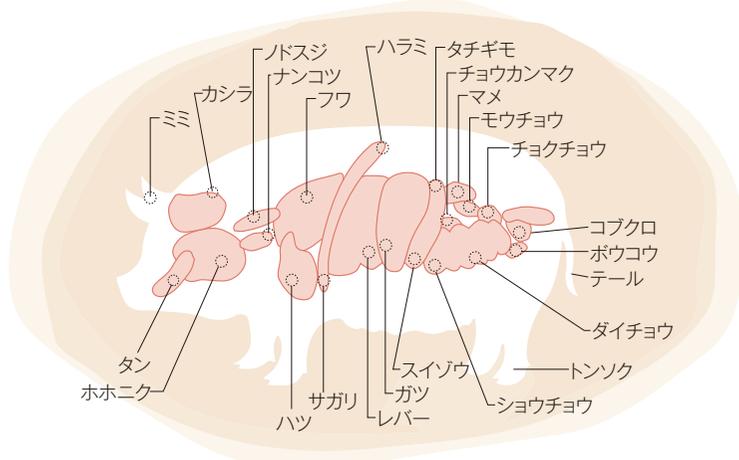


# VARIETY MEAT RECIPE



## VARIOUS COW & PIG PARTS Named by Parts ホルモンの部位紹介



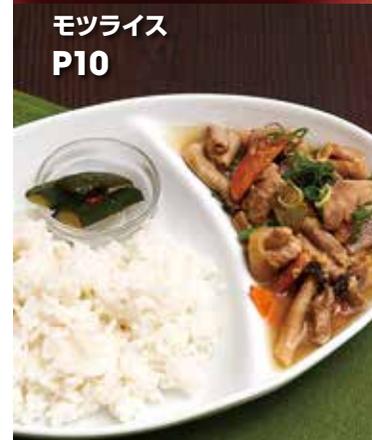
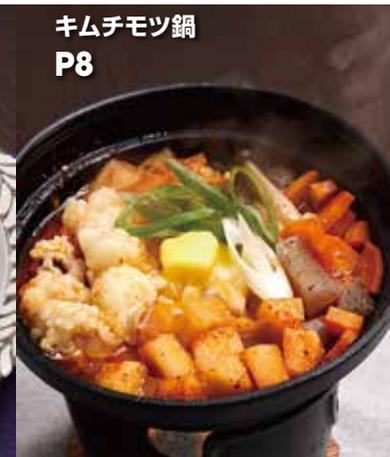
ご紹介！

# バラエティー ミート レシピ

ホルモンレシピを

ショウチョウ  
シマチョウ編II

食べたたらやみつき



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   <https://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6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

# バラエティーミートお役立ち情報

# シロモツ編

“ホルモンを美味しくいただけるコツ”は丁寧な下処理なんです!

動画はこちら



## ●シロモツ編(ショウチョウ・シマチョウ)

ホルモンの中でも小腸や大腸のように色がシロい部位を「シロモツ」と呼びます。独特な食感と旨味があるシロモツ料理は外食において人気の高いホルモン料理です。ショウチョウ・シマチョウ編IIでは、ご家庭の下処理方法を詳細にご紹介します。比較的、牛モツの方が豚モツより臭みが少ないと言われていますが、部位ごとに下処理方法と調理方法を選択していただければ、美味しいシロモツ料理を召し上がることができます。小売店によっては国産の新鮮なモツを丁寧に処理して家庭での下処理不要な製品を販売している場合もありますが、冷凍か生かボイル、または小売店の販売方法により、それぞれ下処理段階が違っていることがあります。臭いが気になる時は適切な下準備をして調理に取り掛かりましょう。臭みはモツに付着する脂肪や汚れが原因となります。スジや汚れが残っている場合は旨味を壊さないよう包丁の背で、こそぎ取りましょう。

## ●シロモツ(ショウチョウ・シマチョウ)の部位ごとに適したお料理は…

### 牛モツ

焼肉向き⇒シマチョウ・ダイチョウ(大腸)

脂肪が少なく厚み・弾力がありコリコリと噛み応えがあります。

モツ鍋・煮込み向き⇒ショウチョウ(小腸)

甘い脂肪がたっぷりですプリプリの食感が魅力です。

### 豚モツ

焼肉・串焼き・煮込み向き⇒ダイチョウ(大腸)

厚み・弾力がありジューシーで噛み応えがあります。

煮込み向き⇒ショウチョウ(小腸)

ボイル済みの小腸は脂肪が少なく煮込めば柔らかくなりプリプリ食感が魅力です。

11月7日は  
もつ鍋の日



バラエティーミート記念日

7月13日は  
もつ焼の日



## 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 (茹で)	豚ダイチョウ (生)
カロリー	287kcal	162kcal	171kcal	251kcal
タンパク質	9.9g	9.3g	14.0g	13.5g
脂質	26.1g	13.0g	11.9g	20.6g
炭水化物	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
食塩相当量	0.2g	0.2g	0.0g	-

※「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。

## シロモツの下処理

### ①生モツの下処理方法

鍋や焼肉料理向けの生モツ(脂のジューシー感を残す)の下処理方法

- ①生モツはまず、もみ洗い。塩適量をしっかりと、モツ全体にもみ込んだら、流水で洗います。塩を使うことによって臭みだけでなく、ぬめりも取り除くことができます。モツに残った臭いや汚れを流水でしっかりと水洗いし、流しましょう。
- ②牛乳を使って臭み取り。ボウルに牛乳(料理酒でも代用可能)を入れて30分~1時間程度モツを漬け込み、牛乳がピンク色になったら牛乳を水で洗い流し、キッチンペーパーで水分をふき取ります。
- ③肉に小麦粉をたっぷりとかぶせてよくもみ込み、臭みを小麦粉に移してから流水で小麦粉を洗い流し、臭みを消します。  
※①~③までの工程は状態によって加減してください。さらに臭いが気になる場合は下茹でをすることをお勧めします。



①塩をもみ込んで流水



②牛乳や水に漬け込み



③小麦粉に臭みを吸収

生モツは沸騰した湯で下茹でをします。モツの鮮度、臭み、好みによって茹で時間を調整してください。下茹で時間が長い程モツの脂はなくなりますが、臭みもなくなります。以下は再沸騰後の茹で時間です。

- ・15秒の下茹で時間…ほとんど生の状態。脂がたっぷり残っているため濃厚なモツの脂の旨味を楽しみたい方にはおすすめです。
- ・30秒の下茹で時間…脂が適度に抜けて、半生の状態です。軽く中まで火が通り、調理時間は比較的、短時間で済みます。ぷりぷり食感を楽しみつつ、スープの濃厚さも適度に味わえ、モツ鍋に最適。
- ・60秒の下茹で時間…モツの脂が抜けて、モツの中まで熱が入るため、短時間調理で早く食べやすい状態になります。

### ②茹でモツの下処理方法

煮込み料理向けのボイル済みモツ(脂を除去する)の下処理方法

豚モツの多くはボイル済みのものが市場に出回っていますが、ボイルしてあっても鮮度や状態が異なりますので、下処理をお勧めします。また、購入先によって一口大、筒状のまま、ある程度の長さにカットしてあることがあります。

- ①茹でモツはまず、もみ洗い。塩適量をしっかりと、モツ全体にもみ込んだら、流水で洗います。塩を使うことによって臭みだけでなく、ぬめりも取り除くことができます。水洗いは、モツに残った臭いや汚れを流水でしっかりと流しましょう。
- ②1時間以上水にさらしておきます。キッチンペーパーで水気を切って、2~3cm長さに切ってから、モツ500gに対して酒大さじ3程、振りかけて10分程置きます。
- ③沸騰した湯に②を入れ、再沸騰後、煮込み料理は5分、炒め料理は20分下茹でし、ザルに上げて水けを切り、もう一度酒を大さじ2振りかけて10分程置いてから調理します。

### ※まとめポイント

下処理はモツの状態によって処理工程を選択し、臭みが無ければ省略可能です。下処理の最終工程は、よく洗って水けをきちんとふき取ることが、臭みを抑えるコツ!



# ホルモン バーグ

ハンバーグに牛モツをプラスしてネギ塩だれで食す！  
一度食べたらヤミツキになるコリコリな新食感。



動画はこちら



## Point

粘りが出るまでよくこね、火の通りを均一にするため、中央を凹ませます。焼き目を付けてから蒸し焼きに。

## アレンジ!

レバーも入れると栄養価がさらにアップ。レモンを効かせたネギ塩ソースは肉料理全般に合う!



モツは下処理、タマネギはみじん切りにしてレンジアップ



ソースの調味料をフードプロセッサーにかけ、タレを作ります



ホルモンバーグの材料をよくこねて4等分に成形します



サラダ油で両面を焼き、水と酒で蒸し、最後にバターで仕上げます

## ● 作り方

1. モツを下処理(3ページの下処理①参照)し、15秒茹でこぼして1cm角に切ります。
2. タマネギのみじん切りはサラダ油少々を加え600Wで1分レンジ加熱し、冷まします。
3. ソースはBをフードプロセッサーにかけます。
4. 1、2と材料Aの残りを合わせこね、4等分に成形します。
5. サラダ油を熱して4の両面に焼き目を付け、水と酒で弱火10分蒸し焼きにし、バターで仕上げます。
6. 3のソースをかけ、アオネギやお好みの付け合せを盛り付けて完成。

## ● 材料(4人分)

バーグの材料(4人分)

牛シロモツ(生)	100g	}	A
タマネギ	1/2個		
合びき肉	300g		
卵	1個		
パン粉	大さじ3		
牛乳	大さじ2		
塩	小さじ1		
黒コショウ	小さじ1/3		
ナツメグ	小さじ1/3		
バター	大さじ1		
サラダ油	大さじ1	}	B
水	50cc		
酒	大さじ1		
アオネギ	適宜		
付け合せ野菜	適量		

ソースの材料

ナガネギ	1/2	}	B
にんにくチューブ	大さじ1		
鶏ガラスープの素	小さじ1		
粗びきコショウ	少々		
塩	小さじ1/2		
レモン汁	大さじ1	}	B
ごま油	大さじ3		



# 塩モツ煮込み

牛モツの脂のジューシー感を残してスープでさっと煮込む！  
ホルモン好きにはたまらない一品。



動画はこちら



## Point

一旦火を止めて再加熱することでモツが固くならず、スープの旨味がモツにしみ込みます。

## アレンジ!

ごはんを入れて雑炊風。麺を入れてモツラーメン。キャベツなどを入れて塩モツ鍋風に。



モツは下処理し、野菜と厚揚げをカットします



調味料を煮立て、モツと厚揚げを入れて弱火で煮ます



アクを取りながら10分程煮込み、火を止めます



再加熱してナガネギとニラ、塩、黒コショウで味を調えます

## ● 作り方

1. ニラは3cm長さに切り、ナガネギは小口切りにし、厚揚げは12等分に切ります。
2. モツを下処理(3ページの下処理①参照)し、たっぷりのお湯で30秒茹でこぼします。
3. 鍋に調味料を煮立たせて牛モツ、厚揚げを入れ、弱火で10分、アクを取りながら煮込みます。
4. 3の火を止め一旦冷まします。
5. 1時間後に再加熱し、ニラ、ナガネギ、塩、黒コショウで味を調整し、仕上げます。
6. 器に盛り付け、アオネギを散らし、お好みで七味や山椒、ラー油などをかけてお召し上がりください。

## ● 材料(4人分)

- 牛シロモツ(生) ……………500g
- 厚揚げ ……………1パック
- ナガネギ ……………1/2本
- ニラ ……………1/3束
- アオネギ ……………適量
- 塩 ……………少々
- 黒コショウ ……………適量

### 調味料

- 水 ……………600cc
- 酒 ……………100cc
- 鶏ガラスープの素 ……………大さじ2
- 白だしの素 ……………50cc
- 薄口しょうゆ ……………小さじ2
- すりおろしにんにく ……………1片分
- すりおろししょうが ……………1片分



辛みが  
くせになるキムチ  
モツ鍋旨味たっぷりのキムチがスープのコクを出す！  
寒い冬にぴったりの体が温まる一品。

動画はこちら



## Point

市販の大根や白菜のキムチを使うことにより、火の通りや味の染み込みが早く、調味料にもなります。

## アレンジ!

最後にキムチ雑炊や  
キムチうどんに。

モツと野菜をカットします



沸騰した湯にモツとにんじん、ナガネギ、しょうが、こんにゃくを入れ煮込みます



アクを取り除き、キムチを入れ一煮立ちさせます



しめじを加え、最後にみそとバターで味を調えます

## ● 作り方

1. モツを下処理(3ページの下処理①参照)し、たっぷりのお湯で3分茹でこぼします。
2. 鍋に250cc程度の湯を沸かし、沸騰したらモツ、半月切りのにんじん、ナガネギ、千切りのしょうが、ちぎったこんにゃくを入れて煮込みます。
3. アクが出てきたら取りのぞき、大根キムチと白菜キムチを入れ一煮立ちさせます。大根キムチに火が通ったら、しめじを加え5分程火を通します。
4. 最後にみそで味を整え、バターを落として完成。

## ● 材料(4人分)

牛シロモツ(生) ……………400g  
 にんじん ……………1/2本  
 ナガネギ ……………1/2本  
 しめじ ……………50g  
 アク抜きこんにゃく ………1/2枚  
 大根キムチ ……………適宜  
 白菜キムチ ……………適宜  
 しょうが ……………5g

調味料

みそ ……………適宜  
 バター ……………10g





# モツライス

とろとろで、ちょっと濃いめに仕上げた  
みそ煮込み！  
ごはんにかけて食す「もつめし」。



動画はこちら



## Point

みそはお好みのものを。それぞれ塩分は違うので、控えめに入れて味をみてください。

## アレンジ!

モツ煮が残ったら、だし汁を足して煮込みうどんや温かいそうめんにも。



モツは下処理し、ほかの具材はカット、調味料を混ぜておきます



オリーブ油でシロモツを炒め、合せ調味料を半量ずつ加え、煮込みます



具材を入れ、足し水をしながら10分煮込みます



最後にニラを入れて一煮立ちしたら完成!

## ● 作り方

1. モツは、下処理(3ページの下処理②参照)をします。
2. タマネギはくし切り、にんじんはイチヨウ切り、しめじはほぐしておきます。こんにゃくは2cm厚さの短冊切りにします。
3. Aをよく混ぜ合せ、煮込み用調味料を作ります。
4. フライパンにオリーブ油を熱して、下準備したシロモツを炒め、3を半量ずつ加えて炒め煮にします。
5. 4に2を加え途中水分が足りないようであれば水を適宜足しながら10分程煮込みます。3cm程に切ったニラを加えて一煮立ちさせ火を止めます。
6. 5をごはんと盛り付け、ナガネギの小口切りをのせて完成です。

## ● 材料(6~8人分)

- 豚シロモツ(茹で) ……500g
- アク抜きこんにゃく ……1枚
- タマネギ ……1個
- にんじん ……1/3本
- しめじ ……1パック
- ニラ ……1/2束
- ナガネギ ……1/2本
- ごはん ……適宜

- 調味料
- みそ ……大さじ4~5
  - にんにくすりおろし ……2片
  - しょうがすりおろし ……大さじ1/2
  - 砂糖 ……大さじ1
  - 酒 ……50cc
  - 花椒パウダー ……小さじ2
  - すりごま ……大さじ2+1/2
  - 昆布だし ……400cc
  - オリーブ油 ……少々
  - 一味唐辛子 ……お好みで

A



# モツの スタミナ丼ぶり

モツと卵と貝割れのベストなバランス！  
元気が出るハイパワー丼ぶり。



動画はこちら



## Point

にんにく&唐辛子の炒め油で風味がとけ合います。シロモツは焦げ目が付くまで焼きます。

## アレンジ!

七味唐辛子、マヨネーズ、ラー油、ポン酢、コチュジャンなど、お好みで味変を!



モツは下処理し野菜をカットします



フライパンにごま油とにんにくを入れてきつね色になったら取り出します



唐辛子を入れ香りが立ったらシロモツを炒めます



タマネギを加えて炒め、合せ調味料を入れて煮からめます

## ● 作り方

1. モツの下処理(3ページの下処理②参照)をします。
2. にんにくは薄切り、タマネギは横1cm幅に切ります。貝割れ菜は冷水にサッとさらし、水気を切ります。
3. フライパンにごま油大さじ1/2とにんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になったら取り出します。
4. 3のフライパンに唐辛子を入れて、香りが立ったらシロモツを加え2分炒めます。タマネギを加えて炒め、全体に油がなじんだら、合せ調味料を加えて煮からめます。
5. 丼ぶりにごはんを盛って4のをせ、貝割れ菜とごまをふります。中央に卵黄をのせて、3のニンニクを散らします。

## ● 材料(2人分)

- 豚シロモツ(茹で) ……150g
- 卵黄 ……2個
- にんにく ……2片
- タマネギ ……1/2個
- 貝割れ菜 ……1パック
- 赤唐辛子輪切 ……1本分
- ごはん ……丼ぶり2杯分
- 白いりごま ……小さじ1

- 調味料
- しょうゆ ……大さじ2
  - 酒 ……大さじ2
  - 砂糖 ……大さじ1/2
  - にんにく ……小さじ1/2
  - ごま油
- } A





# モツカレー

ご家庭に常備されている調味料で本格インドカレー！  
モツ好きにはたまらないクセになるおいしさ。



動画はこちら



## Point

モツは下味を付けて炒め旨味をコーティング。すりおろし野菜の甘みと旨味がカレーの深みを演出。

## アレンジ!

残ったカレーはカレーうどん、カレードリア、カレーパスタなどに。



## ● 作り方

1. にんじん、りんご、タマネギ半量はすりおろすか、フードプロセッサーにかけます。残りのタマネギは5mm幅にスライスします。
2. モツを下処理(3ページの下処理②参照)し、材料Aをからめます。
3. 鍋に油を熱して2を炒め、モツの表面に焼き色がついたらタマネギスライスを入れて炒め、タマネギが透き通ったら1を入れてさらに炒めます。
4. 3に水800ccを入れ、沸騰したら材料Bを入れて弱火で30分~1時間程、モツをお好みの柔らかさに煮込みます。
4. 4をごはんと共に盛り付け、茹で卵とお好みのトッピングで完成です。

## ● 材料(4人分)

- 豚シロモツ(茹で) ……300g
- にんじん ……130g
- タマネギ ……2個
- りんご ……1個
- 茹で卵 ……2個
- ごはん ……適宜
- お好みで付け合せ野菜

### 調味料

- にんにく(チューブ) ……大さじ1
- しょうが(チューブ) ……大さじ1
- ガラムマサラ ……小さじ2
- カレー粉 ……小さじ2
- 塩・こしょう ……少々
- ケチャップ ……大さじ2
- 顆粒コンソメ ……大さじ1
- 中濃ソース ……大さじ1
- カレールー ……60g
- サラダ油 ……大さじ2

