

VARIETY MEAT RECIPE

ホルモン ご紹介！

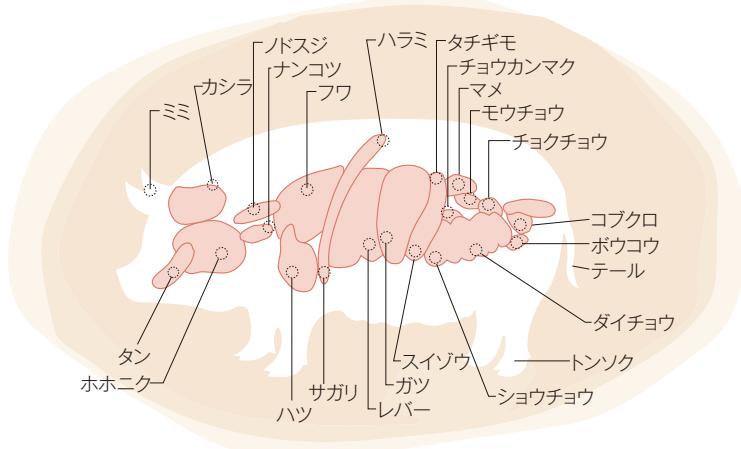
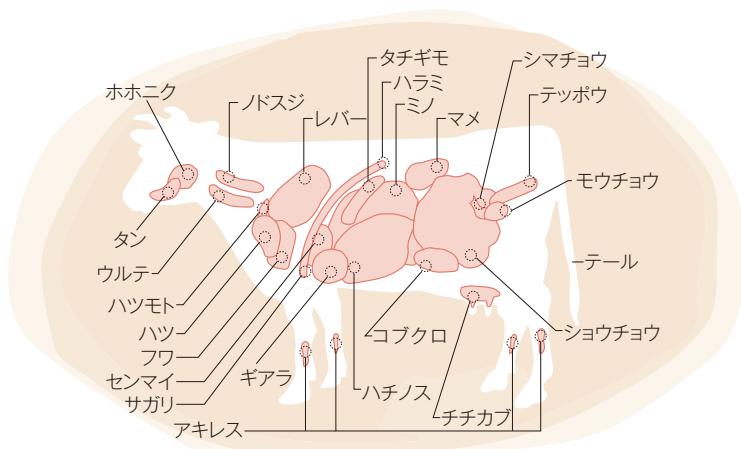
バラエティ ミートレシピ

愈ますがたりやよみつきき、

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

<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7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

レバーと玉葱の煮込み ～ヴェネチア風～ **P4**

豚レバーのにら炒め **P6**

ハツとレバーの オイマヨ炒め **P8**



牛ハツのロースト P10

アンティクーチョ風 牛ハツの串焼き **P12**



バラエティーミートお役立ち情報



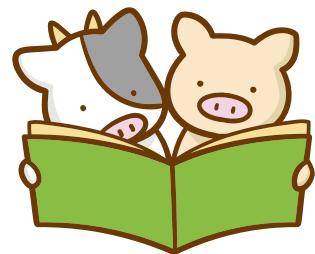
●健康維持と栄養補給にはレバー

レバー（肝臓）は、鉄分とビタミンB群を豊富に含む部位で代表的な栄養食材です。鉄分は血液中のヘモグロビンを作るのに欠かせず、貧血予防や全身の酸素供給に役立ちます。特にレバーに含まれる「ヘム鉄」は吸収率が高く、効率よく鉄分を補給できます。また、ビタミンB群、なかでもB12・B2・葉酸が多く、エネルギー代謝を促進し、疲労回復や肌・粘膜の健康維持をサポートします。さらに、集中力や神経機能を保つ働きもあり、体の調子を整えるのに最適な食材です。

●筋肉再生と疲労回復にはハツ

ハツ（心臓）は、ビタミンB1を豊富に含む部位で、疲労回復に効果的な食材です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きを持ち、体や脳を活発に動かすために欠かせません。運動や仕事で疲れを感じやすい人、ストレスが多い人に特におすすめです。

また、ハツは脂肪が少なく高たんぱくで、カロリーを抑えながらしっかり栄養を摂取できます。鉄分やビタミンB2なども含まれ、血行促進や肌の健康維持にも役立つ優れた食材です。



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。

レバー・ハツ編

“ホルモンを美味しいいただけるコツ”は
丁寧な
下処理なんです!



レバーの下処理
動画はこちら

ハツの下処理
動画はこちら

レバー・ハツの下処理

①レバー（肝臓）の下処理方法

●肉塊の状態で購入した場合、牛のレバーは表面の薄い膜を取り除きます。

その後、血管や血のかたまりなどをていねいに取り除き、流水で洗い、冷水や塩水（約3%程度の濃度）に浸けて血抜きします。なお、2~3回冷水や塩水を取り換えると、効果的な下ごしらえが出来ます。

●切り分けた後や薄切りしたものを購入した場合、レバー特有の臭みは、調理法によって使い分けてください。

○和風・中華風料理の場合

同量の醤油と酒を使った下味調味液に浸けてから調理します。味付けは、おろし生姜、長葱、赤唐辛子などの香辛料を加えます。

○洋風料理の場合

牛乳に浸けて血抜きし、玉葱、人参、セロリなどの香味野菜の薄切りと、サラダ油、ワインなどに浸けてから調理します。

○煮物やサラダ

香味野菜を入れて、下茹でしてから調理します。



②ハツ（心臓）の下処理

●肉塊の状態で購入した場合、水洗い後、ハツは、中の空洞部に血が残っているため、縦二つに割り、中の血の塊やスジ、白い部分を取り除き塩を揉み込みます。

その後、塩水の中で、もみ洗いにより、残った血を洗い出し、水にさらすことにより、臭みを取り除くことができます。

●薄切りしたものを購入した場合、塩水の中でも、もみ洗い後、冷水にさらすことにより、すぐに調理することが出来ます。

焼肉にする場合は、下ごしらえしたハツを薄切りにし、タレに30~60分程度漬け、焼きます。

なお、ハツは、加熱しすぎると堅くなり、うま味がなくなりますのでお好みの加熱時間を調整してください。

※まとめポイント

下処理は購入した部位の状態によって選択し、省略可能です。
臭みが気になる場合は調理法によって使い分けてください。



レバーと玉葱の煮込み ～ヴェネチア風～

ヴェネチア地方の伝統的郷土料理のアレンジ。
炒めた甘い玉葱がクセのあるレバーとよく合います。



Point

玉葱は焦がさないように
レバーは中低温で
じっくり火を入れます。



アレンジ!

マッシュポテトや玄米と
ワンプレートに盛り付けて
カフェ風に。



● 作り方

- レバーは流水で下処理(3ページ①参照)をしてから1口大にそぎ切りにして牛乳に30分浸けて水洗いし、ペーパーで水分をよくふき取ります。パセリとにんにくはみじん切りに、玉葱は繊維にそって薄切りにします。
- フライパンにオリーブ油大さじ1を入れにんにくを熱し、弱火で玉葱を炒め、フタをしてあめ色になるまで蒸し煮し、一旦、皿に取り出します。
- レバーに塩、こしょうし、バジルと小麦粉をまぶします。2のフライパンにオリーブ油大さじ1を足し、弱火でレバーを両面焼きます。
- レバーの表面の色が変わったら玉葱を戻し入れ、白ワインを入れてアルコールを飛ばすように炒め、フタをして5分程蒸し煮にします。
- 盛り付けてブラックペッパーとパセリを添えて完成です。

● 材料(2人分)

牛レバー塊	200g
玉葱	1個
にんにく	1/2
ドライバジル	少々
パセリ	適量
小麦粉	大さじ2
牛乳(下処理用)	適量
オリーブ油	大さじ2

調味料	
白ワイン	50cc
塩	少々
こしょう	少々
ブラックペッパー	少々



豚レバーの にら炒め

栄養たっぷり! 鉄分豊富で低脂肪。

しゃきしゃきもやしとぶりぶりレバーが食欲をそそります。



Point

レバーは固くならないよう、半生で一旦お皿に取り、再加熱で仕上げます。

アレンジ!

長葱と生姜を炒めるタイミングで豆板醤をプラスしてピリ辛に。



● 作り方

- レバーは下処理し(3ページ①参照)、厚めのそぎ切りに、玉葱は薄切り、にらは4cm程にカットします。生姜は薄切り、長葱はみじん切り、もやしは袋から出しておきます。
- レバーに下味をつけて片栗粉を揉み込みます。合わせ調味料を作つておきます。
- フライパンにごま油を入れ、レバーを中火で焼き、両面に軽く焼き目がついたら半生くらいで、お皿に取り出します。
- 同じフライパンに玉葱、生姜、にんにくを入れて炒めます。香りが立つたらもやしと酒大さじ1を入れ、フタをして1分蒸し焼きにします。
- にらとレバーを入れ炒め、フタをして30秒程、蒸し焼きにします。
- 最後に合わせ調味料を回し入れ、とろみがついたら軽く炒めて完成。

● 材料(2~3人分)

豚レバー塊	250 g	レバーの下味調味料
にら	1袋	塩 少々
玉葱	1/2個	こしょう 少々
もやし	1袋	片栗粉 小さじ1.5
生姜	小さめ 1/2 個	
にんにく(チューブ)	お好みで	合わせ調味料
	大さじ1	長葱 大さじ1
ゴマ油	大さじ1	砂糖 小さじ2
酒	大さじ1	こしょう 少々

にんにく(チューブ)	お好みで	酒 大さじ1.5
	大さじ1	しょうゆ 大さじ1
ゴマ油	大さじ1	オイスター 大さじ1
酒	大さじ1	ソース
		片栗粉 小さじ1/2



ハツとレバーの オイマヨ炒め

オイスターソース×マヨネーズの風味がハツとレバーに融合。
お酒にも、ごはんにも合う絶品万能レシピです！



Point

片栗粉をまぶして
焼くとパサつきを防ぎ、
味が絡みやすくなります。



アレンジ！

オイスターソース×マヨネーズは
万能調味料。炒め物や焼きそば、
ディップにも合います。



● 作り方

1. キャベツ、ピーマン、しめじは食べやすい大きさに切ります。
2. ハツ、レバーは一口大に切り、片栗粉をまぶします。
3. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、2を入れて衣がはがれないように混ぜたりせず、表裏を返す程度の動きで表面の色が変わまるまで焼きます。
4. 3にキャベツ、しめじを加えてキャベツが柔らかくなるまで炒め、最後にピーマンを入れて1分炒めます。
5. 4にオイスターソース、マヨネーズを加えて混ぜます。
6. 最後に塩こしょうで味を調整、お好みで七味唐辛子をかけて完成です。

● 材料(2人分)

豚レバー	100g
豚ハツ	100g
キャベツ	150g
ピーマン	1個
しめじ	半パック
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1

調味料

オイスターソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
七味唐辛子	適量(お好みで)





牛ハツのロースト

炊飯器で簡単低温調理！

ハツの味をダイレクトに味わえるクセになる一品です。



Point

牛ハツは30分程前に冷蔵庫から出して常温に戻しておくと、熱が均一に入ります。

アレンジ！

薄くスライスしたハツにオリーブ油、レモン、チーズでカルパッチョ風に。



●作り方

- ハツ塊は膜や筋があれば包丁で取り除き、表面に塩をよく揉みこみ、にんにくは皮をむいて潰しておきます。
- 強火で熱したフライパンにオリーブ油大さじ1を入れてハツの表面を各1分ずつ焼きます。
- 保存袋に2のハツ、にんにく、オリーブ油大さじ2を入れて空気を抜くように閉じます。
- 炊飯器の内釜に90度の湯1ℓと3を入れフタを閉め、保温機能のスイッチオンで50分放置します。
- 4が完了したら、フライパンに合せ調味料と保存袋の肉汁を入れて沸騰後、とろみが出たらハツを入れて軽く絡めます。
- ハツをスライスして盛り付け、フライパンに残ったソースと貝割れ菜とミニトマトを添えて完成です。

●材料(4人分)

牛ハツ塊	400g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1/2
貝割れ菜	適量
ミニトマト	適量
厚手のジッパー保存袋	

合せ調味料

酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
昆布茶	少々
砂糖	少々





アンティクーチョ風牛ハツの串焼き

南米で古くから愛される伝統料理をアレンジ。
本場ペルーでは屋台飯として食されています。



Point

パサつかないよう低温から
中火でゆっくり焼き、
仕上げに強火でカリっと焼きます。



アレンジ!

金串に刺して
炭焼きグリルやBBQにも
おすすめです。



ハツは下処理しカット、じゃが芋、
コーンは茹でておきます



下味調味料を作り、
ハツを漬け込みます



ソースの材料をフード
プロセッサーにかけます



ハツを串に刺し、中火で焼き、
仕上げにじゃが芋を入れて
強火で焼きます

● 作り方

- ハツは下処理(3ページ2②参照)し、厚さ1cm×4cm角くらいにカットします。
- 付け合わせ用のじゃが芋は皮をむき、好みのサイズにカットし、コーンと別々に茹でておきます。
- ボウルに下味調味料を入れて混ぜ合わせ、ハツを入れ1時間おき、味をなじませます。
- 調味液がしっかりハツにしみ込んだら竹串に刺します。
- ソースの材料をフードプロセッサーにかけます。
- フライパンにオリーブ油と4を入れ、フタをせず中火でゆっくり焼き、仕上げにじゃが芋を入れ強火で焼きます。
- じゃが芋、コーンと共に皿に盛り付けて完成です。

● 材料(2人分)

牛ハツ	200g	ソースの材料
じゃが芋	2個	パプリカパウダー 小さじ2
冷凍コーン	大さじ3	青唐辛子 チューブ 小さじ2
オリーブ油	大さじ1	春菊(茹で) 大さじ1
竹串	適量	ほうれん草(茹で) 大さじ1

ハツの下味調味料	
チリソース	100ml
オレガノ	大さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1
酢	適量
塩	小さじ1
こしょう	小さじ1

マスタード	小さじ1
酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ1



豚ハツのアラビアータ

にんにくと唐辛子を効かせたピリ辛のトマトソースがハツに絡みフライパンひとつで簡単なのに本格派！



動画はこちら



Point

下味をつけて焼くので淡白なハツにソースがよく絡みます。煮込み時間は太さで調整を。

アレンジ！



グラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかけて焼いても美味しいです。



ハツを下処理し、角切り、野菜はカットします



オイルと唐辛子とにんにくでハツを炒め、一旦皿に取り出します



玉葱、しめじを入れて炒め、ハツを戻します



トマト、水、調味料、パスタを入れて煮込み、最後に水分を飛ばすように炒めます

● 作り方

- ハツは下処理(3ページ②参照)し、角切り。塩、こしょう、にんにくを揉み込み、薄力粉をまぶします。玉葱、にんにくはみじん切り、しめじは一口サイズにします。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立つまで唐辛子を炒め、ハツを入れて全面を焼き、一旦取り出します。
- 2のフライパンに玉葱、しめじを加えて炒め、ハツを戻します。
- 3にトマト缶、水、調味料を加えて混ぜ、沸騰させます。スパゲティを半分に折って加え、フタをします。時々、かき混ぜながら中火で表記時間より1分程短めに煮ます。
- フライパンのフタを取り、水分を飛ばすように炒めます。
- 皿に盛り、お好みでパセリやブラックペッパー、パルメザンチーズをトッピングして完成です。

● 材料(2人分)

豚ハツ	150g	ハツの下味調味料
スパゲティ (1.6mm)	200g	塩 少々
玉葱	1/2個	こしょう 少々
しめじ	半パック	にんにくチューブ 小さじ1/2
にんにく	2片	小麦粉 大さじ1
唐辛子 (輪切り)	適量	調味料
オリーブ油	大さじ3	塩 小さじ1/2
カットトマト缶 (400g)	1缶	砂糖 小さじ1/3
水	300cc	こしょう 少々
仕上げ		
生パセリ(ドライでも)		適量
ブラックペッパー		適量
パルメザンチーズ		適量