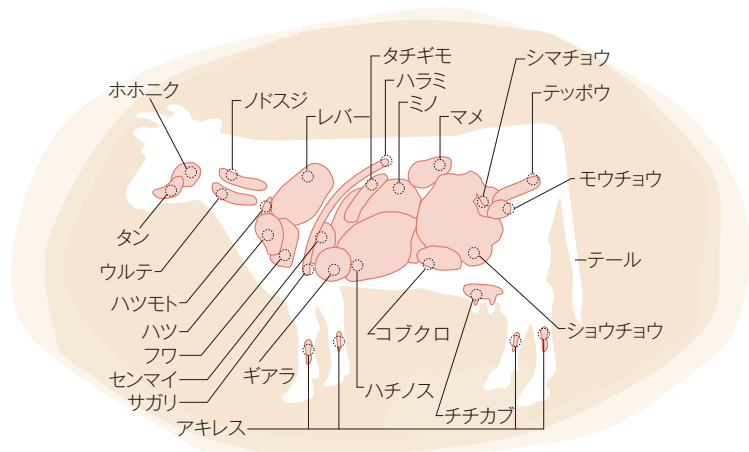
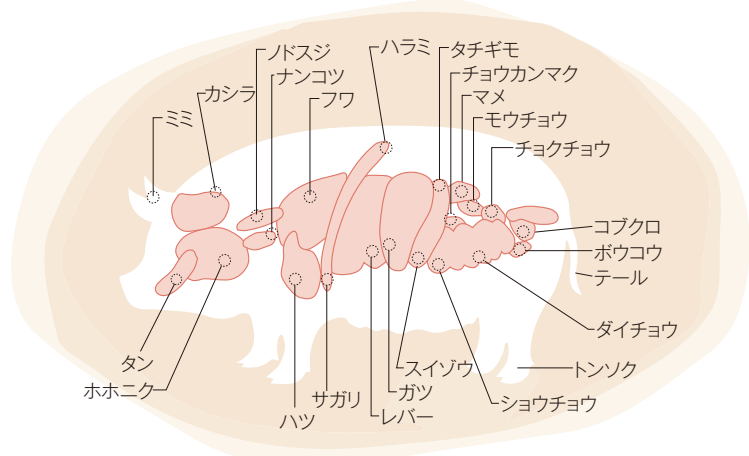




VARIOUS COW & PIG PARTS Named by Parts ホルモンの部位紹介



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：一般社団法人 日本畜産副産物協会
事業名：令和 8 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

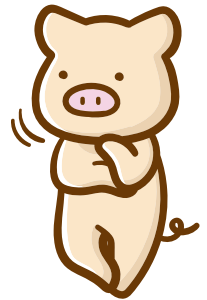
VARIETY MEAT RECIPE

ご紹介!
ホルモンレシピを



バラエティー ミート レシピ

タン
ハラミ編II

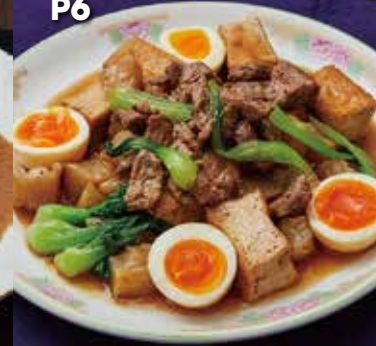


食べたらやみつき

牛ハラミのストロガノフ
P4



スパイス香る豚ハラミの
煮込み〜満肝連〜
P6



豚ハラミの赤ワイン煮込み
P8



ごろごろ牛タンの
燻製ポテトサラダ
P10



ゆでタンスープ
P12



豚タンおろしポン酢
P14



ファミリーで楽しむ タンとハラミのおうちバル

お酒に合うタンやハラミのメニューも、味つけや盛付けを工夫すれば、お子様のお食事としても一緒に楽しむことができます。たとえば、赤ワイン煮込みはアルコールをしっかり飛ばしてから煮込み、ごはんやパスタにかければ、お子様も食べやすいメニューに早変わり。独特なスパイスなど、味つけは全体的にやさしめにしておいて、食べるときに大人だけスパイスを足せば、一つの鍋から「大人はおつまみ、お子様はおかず」と役割分担できて便利です。おうちバルの日でもファミリーで同じ料理を囲んでそれぞれの楽しみ方が出来るレシピを集めました。

タンってどんなお肉？ 噛むほど旨み、よく噛んで満足できる部位

牛タンも豚タンも、高たんぱくで糖質は少なめの部位です。牛タンはジューシーでコクがありつつ、カルビほど脂っこくなく、塩味やスープ仕立てにするとあっさり食べやすいのが特徴です。豚タンは牛タンより脂が控えめで、コリッとした歯ごたえとさっぱりした後味が持ち味です。ビタミンB群も含まれ、エネルギーづくりを支えてくれると言われています。高たんぱくで低カロリーなうえ、タウリンなどの成分も含まれており、「よく噛んで満足感を得たいけれど、重すぎるお肉はちょっと…」という日にぴったりの部位です。

ハラミってどんなお肉？ 赤身みたいに食べられる“ヘルシー寄り”の主役

ハラミは横隔膜の筋肉で、内臓に分類されますが、見た目も味わいも赤身肉に近いのが特徴です。牛ハラミはカルビのようなバラ肉より脂が少なめで、「赤身っぽいのにやわらかくて食べやすい」部位として人気があります。豚ハラミも内臓ならではのコクと赤身の食べやすさを合わせ持った味わいです。牛・豚ともにカルビほど重くないので、赤ワイン煮込みやストロガノフなどソースで楽しむ料理にもよく合い、「しっかりおかずも食べたいけれど、脂は少しひかえめにしたい」ときにぴったりです。



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

	牛ハラミ (生)	豚ハラミ (生)	牛タン (生)	豚タン (生)
カロリー	321kcal	191kcal	269kcal	221kcal
タンパク質	14.8g	16.1g	15.2g	15.9g
脂質	27.3g	13.9g	21.7g	16.3g
炭水化物	0.3g	0.3g	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。

タン・ハラミ編

“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！



タン・ハラミの下処理
動画はこちら

タン・ハラミの下処理

タンやハラミは下処理をきちんとしておく、と、外食の仕上がりに近づきます。
おうちバル用なら、臭みを抑えてやわらかく食べやすくする流れがおすすめです。

タン・ハラミ／下処理の流れ

- ①水でよく洗う**
ボウルに入れ、冷たい流水でよく洗います。表面についた血やぬめりを、指でやさしくこすりながら落とし、キッチンペーパーでしっかり水気を拭き取ります。
- ②余分な脂と筋を落とす**
白く厚くついている脂や固そうな筋や、スジ膜を中心に、包丁で「そぐように」薄く落とします。取りすぎるとボリュームも旨みも減るので、「気になるところだけ」で十分です。
- ③必要ならサッと下茹で**
においが気になるときや、煮込み系に使うときは、短時間の下茹でが有効です。鍋にたっぷりの湯を沸かして、強めの中火で3分程度茹でます。表面の色が変わったらすぐに取り出し、流水でサッと洗えば表面のアクや血が落ちて、臭みがかなり抑えられます。
- ④下味の塩を軽くなじませる**
煮込み・ソテー・ストロガノフなどに使うときは、軽く下味をつけて肉の旨みを引き出すイメージで、一口大に切り塩・こしょうをふって、5～10分おきます。長時間の塩漬けまでは不要です。
- ⑤皮をどうするか決める**
タンの皮はそのままで大丈夫ですが気になる場合、表面の白い皮は包丁の先でめくようにして部分的に薄くはぎ、特に固くて厚い部分は、包丁で薄くそぎ取る程度にします。スライスして焼く・薄切りで食べる場合、固い部分はやや多めに落としておく、と噛みやすくなります。



流水でよく洗います



水分をしっかりと拭き取ります



サッと下茹でします



下味をなじませます

仕上がりをよくするコツ

- 臭みを減らしたいとき
- ・下茹でのお湯に、ねぎの青い部分やしょうがの薄切りを少し入れる。
 - ・下茹で後にしっかりと流水で洗って、アクをよく落とす。

切り方のコツ

ハラミは繊維がはっきりしているので、一口大に切るときはフォークで筋を断つように「繊維を垂直に切る」イメージで。歯ごたえが気になるときは、やや斜めそぎ切りにすると噛みやすくなります。

下処理のゴールイメージ

表面にアクっぽいザラつきや血のかたまりが残っていない。
触ったときにヌルッとした感じが少ない。
余分な脂だけ軽く落ちています。

おうちで
バル気分

牛ハラミの ストロガノフ

牛ハラミを炒めて旨味を閉じ込め、特製ソースと合わせた
パンにもごはんにも合う、おうちバルのメインディッシュです。



動画はこちら



Point

炒める時はバターとオリーブ油の
ダブル使い。バターがコクを、
オリーブ油が焦げ付きを防ぎます。

アレンジ!

パスタにかけて、ワンボウル
パスタに。バケットに
チーズとのせてピザ風に!



玉葱、マッシュ
ルームは薄切りに
牛ハラミは塩・
こしょう・薄力粉を
まぶします



フライパンにバターとオリーブ油を入れ
玉葱、牛ハラミ、マッシュルームを炒めます



フライパンに合わせ調味料を
回し入れます



とろみがついたら火を止めます

● 作り方

1. 牛ハラミ、玉葱、マッシュルームは薄切りにします。牛ハラミに塩、こしょうして薄力粉をまぶします。
2. 合わせ調味料を混ぜておきます。
3. フライパンにバター10gとオリーブ油を熱し、玉葱を炒め、しんなりしたら牛ハラミとマッシュルームを入れ2〜3分炒め合わせます。
4. フライパンに合わせ調味料を回し入れます。
5. 全体を混ぜながら中火で10分程度煮込み、ソースにとろみがついたら仕上げにバター10gを入れて火を止めます。
6. 器にごはんを盛り、ストロガノフをかけ、お好みで黒こしょう、生クリームとパセリを散らせれば完成です。

● 材料(4人分)

牛ハラミ	400g
玉葱	1個
マッシュルーム	1パック
ごはん	適量
薄力粉	大さじ2
生クリーム	お好みで
パセリ	お好みで

合わせ調味料

ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ2
牛乳	300ml
コンソメ顆粒	小さじ1
薄力粉	大さじ1

調味料

塩	少々
こしょう	少々
黒こしょう	適宜
バター	20g
オリーブ油	大さじ1/2





スパイス香る豚ハラミの煮込み～滷肝連～

豚ハラミをスパイスでとろとろに煮込んだ滷肝連(ルーガンリェン)。新たな豚ハラミの魅力を発見できる台湾屋台の定番小皿料理です。



動画はこちら

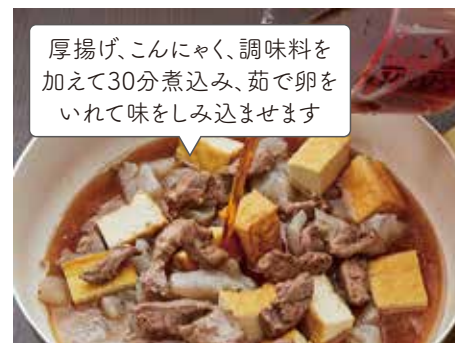


Point

こんにゃくは手でちぎると、煮汁が染み込みやすくなります。

アレンジ!

五香粉が、お手元になければ山椒で代用。味変が楽しめます。



● 作り方

1. 豚ハラミは3cmの角切り。厚揚げは一口大にカット。チンゲンサイは4cm程度にカットし、サッと湯がいておきます。こんにゃくは手でちぎります。生姜はスライス、にんにくは潰します。
2. 合わせ調味料は混ぜ合わせておきます。
3. フライパンに油を引き、生姜とにんにくを入れ弱火で熱し、香りが立ったら火を強め豚ハラミを入れ、表面に焼き色がつくまでサッと焼きます。
4. 3に厚揚げ、こんにゃく、調味料を注ぎ入れフタをして30分程煮込み、最後に茹で卵を入れて味をしみこませます。仕上げに五香粉を振り入れチンゲンサイを加え、火を止めます。

● 材料(4人分)

豚ハラミ (塊なければ厚切り)	250g
厚揚げ	1枚
あく抜きこんにゃく	1枚
茹で卵	2個
チンゲンサイ	1株
生姜	1片
にんにく	1片
五香粉	少々
サラダ油	適量

合わせ調味料

しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
水	400ml





豚ハラミの赤ワイン煮込み

香ばしく焼いた豚ハラミを赤ワインと香味野菜で煮込むだけ。
深みのあるソースが肉に絡みおもてなしにおすすめの
贅沢なごちそうです。



動画はこちら



Point

豚ハラミに薄力粉を薄くまぶして表面を焼いてから煮込むことで、香ばしさとコクが出ます。

アレンジ!

バターライスにかけて丼仕立て。
残ったソースは、パスタとからめて「二日目のおうちバルパスタ」に。



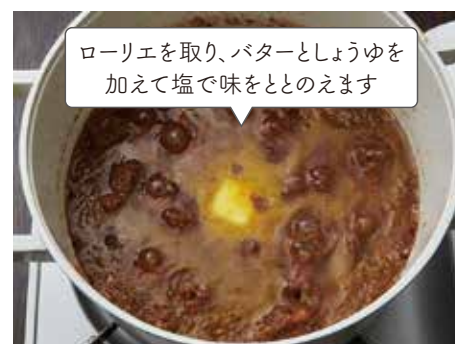
豚ハラミ、玉葱、にんじん、セロリの茎、にんにくをカットします



豚ハラミは塩・こしょう、薄力粉をまぶし、香ばしく焼きます



鍋で香味野菜を炒め豚ハラミと赤ワイン、調味料を加えて煮込みます



ローリエを取り、バターとしょうゆを加えて塩で味をととのえます

作り方

1. 豚ハラミは一口大に切り、玉葱、にんじん半量、セロリの茎、にんにくは、みじん切り又はフードプロセッサーにかけます。残りのにんじんはシャトー切りにします。
2. 豚ハラミに塩・こしょう、薄力粉を全体にまぶし、オリーブ油大さじ1を中火で熱したフライパンに並べ、触らずに2〜3分焼き、こんがりしたら返してさらに2分焼きます。
3. 厚手の鍋にオリーブ油大さじ1で香味野菜を色づくまで炒め、豚ハラミ、赤ワイン、水、コンソメ、ローリエ、セロリの葉を加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にしてフタをし、そのまま40分煮ます。
4. ローリエとセロリの葉を取り除き、バターとしょうゆを加えてひと混ぜします。味をみて塩(分量外)でととのえます。

材料(4人分)

豚ハラミ	500g
玉葱	1個
にんじん	1本
セロリ	1本
にんにく	2かけ
赤ワイン	400ml

調味料

塩・こしょう	各少々
薄力粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
水	200ml
顆粒コンソメ	小さじ2
ローリエ	2枚
バター	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



おうちで
バル気分

ごろごろ牛タンの 燻製ポテトサラダ

牛タンの旨味と燻製の香りがくせになる贅沢なポテトサラダ。
いつものポテトサラダに戻れなくなるご褒美メニューです。



動画はこちら



Point

牛タンは強火でサッと香ばしく、肉汁も加えて濃厚に。燻りがっこはマヨネーズと先に混ぜ、燻製の香りを全体に広げます。

アレンジ!

小さく丸めてミニコロッケにしても美味。バゲットに塗って焼けばオープンサンド風に。

● 作り方

1. クリームチーズと牛タンは1cm、燻りがっこは5mmの角切りにします。玉葱は薄切りにし、塩もみして水気をしぼります。
2. 皮をむき一口大に切ったじゃが芋を茹で、熱いうちにしっかり潰し、下味を加えてよく混ぜ、粗熱を取ります。
3. 牛タンに軽く塩・こしょうを振っておき、熱したフライパンにオリーブ油を入れて焼き色がつく程度にサッと焼きます。
4. 2にマヨネーズ、燻りがっこを入れてよく混ぜ、次に牛タン、クリームチーズを入れて食感を残すようさっくりと混ぜて合わせます。
5. 器に盛りつけ、黒こしょうを振って完成です。

※ 葉野菜とマリネした野菜(紫玉葱、ラディッシュなど)を添えて、ワンプレートに盛り合わせると、デリ風のおしゃれなサラダに。

● 材料(2人分)

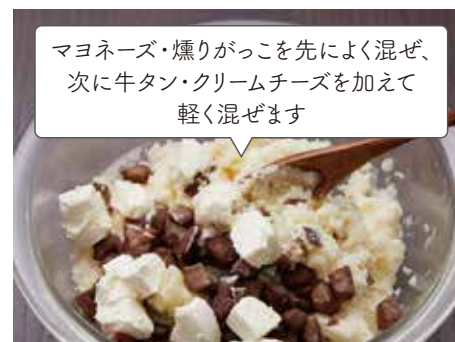
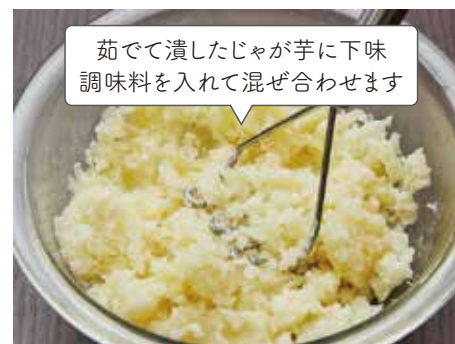
牛タン	100g
じゃが芋	2〜3個
玉葱	1/4個
オリーブ油	大さじ1
燻りがっこ	50g
クリームチーズ	30g
お好みで葉野菜など	

下味用

牛乳	大さじ1〜2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1

調味料

マヨネーズ	大さじ4〜5
黒こしょう	お好みで
塩	少々





ゆでタンスープ

肉厚の牛タンがとろけてしまう美味しさ。
煮干し香るスープと味わう、おうちバルのしめにぴったりです。



動画はこちら



Point

火加減は炊飯器におまかせて
澄んだスープに! 塩加減弱めで
最後に少しずつ足し味を決めます。

アレンジ!

ごはんを入れて
クッパ風に。野菜たっぷり
茹でタンスープに。



牛タンは下処理し、香味
野菜を切っておきます



たっぷりの湯で牛タンを下茹でし、
水洗いして塩をまぶします



炊飯器に牛タンと調味料を入れて
白米モードでスイッチオン
その後、保温で90分放置



牛タンをスライスしてスープと香味
野菜を盛り付け、塩加減を調整します



● 作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、下処理した(3ページ参照)牛タンを入れて3分下茹でし、白っぽくなったら取り出します。
- 流水でサッと洗いペーパータオルで水分を拭き取り、牛タン全体に軽く塩をまぶし10分程度おきます。
- 水1リットルに酒、いりこだし、昆布茶を入れて混ぜておきます。
- 炊飯器の内釜に牛タンを入れ、3を注ぎます。ひたひたにならなければ水を足します。フタをして「白米モード」でスイッチオン。
- 炊き上がった後フタを開けず、90分保温で放置します。竹串を刺してスッと通ればOK。
- 牛タンを1cmの厚みにスライスし、スープと一緒に器に盛り、お好みで塩と薄口しょうゆを香りが立つ程度にかけて香味野菜をあしらひ、完成です。

※とろとろ肉がお好みなら、いったん常温まで冷ますか冷蔵庫で一晩おいて、食べる直前にスープごと温め直して食べると、柔らかく深い味わいになります。

● 材料(4人分)

牛タンブロック 500~700g
お好みで三つ葉、万能ねぎ、柚子皮など

調味料

顆粒のいりこだし	小さじ2
昆布茶	小さじ1
塩	小さじ1
酒	大さじ3
水	1リットル

仕上げ

塩、薄口しょうゆ少々
(香り付け程度)

おうちで
バル気分

豚タン おろしポン酢

コリッとした豚タンを、大根おろしとポン酢でさっぱりと。
こってりした料理の合間にうれしい、軽やかな一皿です。



動画はこちら



Point

大根おろしの水分に合わせてポン酢の量を微調整。
食べる直前におろしポン酢と和えることで水分が出にくくなります。

アレンジ!

柚子胡椒や
たたき梅などで味変も。ポン
酢をオイスターソースに変えて
レンジアップで豚タン大根に。



豚タンは下処理しスライス、大根は
おろして、ねぎは小口切りにします



お湯に酒と塩を入れ、
豚タンを茹でます



ザルに上げたら冷水で
サッと洗います



調味料を入れよく混ぜ合わせ、
大根、豚タンを加えよく和えます

● 作り方

1. 下処理をした(3ページ参照)豚タンを5mm程度の薄切りにします。大根はおろし、ねぎは小口切りにしておきます。
2. 沸騰したお湯に塩と酒を入れ豚タンを3〜5分程茹でたらザルにあげ冷水でサッと洗います。
3. ボウルにポン酢、鶏がらスープの素、砂糖を入れよく混ぜ合わせたら大根を加え、最後によく水を切った豚タンを入れて和えます。
4. お皿に盛り付けラー油を回しかけ、ねぎと七味唐辛子をかけたら完成です。

● 材料(2人分)

豚タン	150g
大根	5cm程度
ねぎ	適量

豚タン下茹で用

塩	大さじ1
酒	小さじ1/2

合わせ調味料

ポン酢	大さじ3〜4
鶏がらスープの素	小さじ1/2
砂糖	少々

お好みで

ラー油	適量
七味唐辛子	適量

