

牛肉

beef



牛肉は、「国産牛」「輸入牛」「和牛」の3つに大きく分類できます。「国産牛」や「輸入牛」は産地を表し、「国産牛」は日本国内で飼養された牛、「輸入牛」は外国で飼養された牛を指しますが、国内と外国それぞれの飼養期間が長い方に適用されます。「和牛」は牛の品種を指しています。わが国で飼育されている肉牛は大きく3種類に分けられます。1つは「肉専用種」、一般に和牛と呼ばれる品種、2つめは「乳用種(ホルスタイン)」、3つめが「交雑種」(肉専用種と乳用種を交配させた品種)です。

栄養

牛肉は単に高カロリーな食べ物ではなく、人間に必要な必須アミノ酸やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。

- ◎たんぱく質は8種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉や骨等を作り、子どもの発育・発達には欠かせない栄養源となります。
- ◎牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」で、野菜に含まれる非ヘム鉄よりも吸収率が高くなります。鉄分を摂ることで、貧血の予防・改善に効果があります。
- ◎牛肉には、ビタミンB1、B2、B12といったビタミンB群が豊富に含まれています。ビタミンB群は代謝機能を高める効果があり、疲労回復や美肌作りにも効果があります。

牛肉の部位の違い

サーロイン



高級部位のひとつです。きめ細かく柔らかで、上質なサシを含んでいます。

ヒレ



牛一頭のうち3%しか取れない部分です。とても柔らかく脂肪分や筋がほとんどないのが特徴です。

肩ロース



脂肪分がバランスよく分散し、牛肉らしい美味しさがあり、幅広い料理に合います。

バラ



赤身と脂肪が層になっているのが特徴です。サシが入りやすいので柔らかく感じることができます。

モモ



脂肪分が少ない赤身です。内モモと外モモがあり、内モモは柔らかく脂肪分が少ない部位です。外モモはかためで比較的きめが粗いので、薄切りや角切りにして煮込み料理に向いています。

保存方法



ブロックやステーキ肉は、表面の水分をよくふき取り、ラップでしっかりと包む。保存袋に入れて、空気を抜いて、チルド室で保存する。冷凍の時はラップで包んでからさらにアルミホイルで包み、金属製の皿にのせ冷凍する。冷凍ができたなら、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。冷凍肉を解凍する場合は、ゆっくりと時間をかけて解凍すれば、栄養素を保ったまま解凍できる。



今月のレシピ

大根おろしで さっぱり 牛肉丼

【材料】(2人分)

ご飯……………300～400g
牛肉スライス……………150～200g
キャベツ(せん切り)……………50g
葱……………適量
大根おろし……………適量

合わせ調味料

しょうゆ…大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
ゴマ油……………大さじ1/2
白ごま……………適量
おろし生姜………小さじ1

【作り方】

- ①牛肉はAの調味料につけておく。
- ②キャベツはせん切りにする。
- ③牛肉をフライパンで焼く。
- ④ご飯を器に入れ、キャベツ、牛肉、大根おろしの順でのせる。最後に葱を飾る。

参考:「からだによく効く食べもの大事典」池田書店