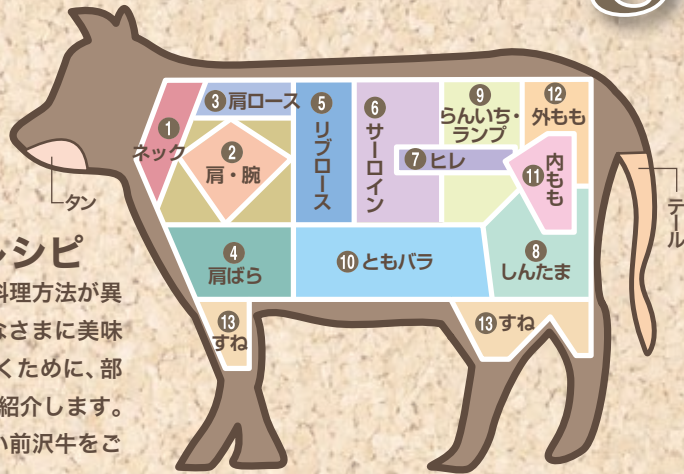


# Cooking Guide

美味しく食べよう  
前沢牛



## 部位のお料理レシピ

牛肉は、部位によって料理方法が異なります。ここでは、みなさまに美味しく召し上がっていただくために、部位に適した料理方法をご紹介します。是非参考にして、美味しい前沢牛をご賞味ください。



### ①ネック

【おススメ料理】  
ハンバーグ・スープ  
脂肪が少なく、赤身で硬めの肉質をしているのが特徴。ひき肉やこま切れなどに利用されている。コラーゲンが豊富。



### ④肩ばら

【おススメ料理】  
焼肉  
赤身と脂肪が層になり見映えがいい。肉質は硬めだが旨味があり、焼肉ではカルビとしてよく出される。



### ②肩・腕

【おススメ料理】  
カレー・シチュー  
同じ肩の部位内でも、やわらかさなど肉質に差がある。



### ⑤リブロース

【おススメ料理】  
すき焼き・しゃぶしゃぶ  
きめ細かくやわらかな肉は霜降りの代表的な部位で、肉の旨味を味わえる。



### ③肩ロース

【おススメ料理】  
すき焼き・煮込み  
やや筋が多いが、脂肪が適度にあり、やわらかく霜降りになりやすい。風味も優れている。



### ⑥サーロイン

【おススメ料理】  
ステーキ  
最高の肉質で牛肉を代表する部位である。霜降りになりやすく、きめが細かくやわらかい。

### ⑧しんたま

【おススメ料理】  
ステーキ  
ももの中で一番肉質がいい。

### ⑦ヒレ

【おススメ料理】  
ステーキ・ローストビーフ  
1頭から2本しかとれないため、肉質が優れた最高級の部位とされる。きめが細かく非常にやわらかい。加熱しすぎると硬くなるので注意。

### ⑨らんいち・ランプ

【おススメ料理】  
ステーキ・たたき  
旨みのあるやわらかな赤身で、味に深みがある。



### ⑩ともバラ

【おススメ料理】  
シチュー・肉じゃが  
肉質は肩バラとほぼ同じだが、濃厚な味。



### ⑪内もも

【おススメ料理】  
ローストビーフ  
牛肉の部位のなかでもっとも脂肪が少ない。外ももよりはやわらかめ。



### ⑫外もも

【おススメ料理】  
すき焼き・カツ  
きめがやや粗く脂肪の少ない硬めの赤身肉。



### ⑬すね

【おススメ料理】  
ポトフ・ブイヨン  
筋が多くて硬い赤身肉。長時間煮るとやわらかくなり、出汁をとるのに最適な部位。

## お肉の上手な保存方法

美味しいお肉の風味を保つためのご家庭での保存方法をご紹介します。

### ポイント

- ・1ヶ月程度の長期保存なら冷凍保存、2～3日の短期ならば冷蔵保存。
- ・冷蔵の場合は消費期限内に、冷凍の場合でも長くても1ヶ月以内にお召し上がりください。

## 牛肉の冷蔵方法

- ①ペーパータオルなどで包み、軽く押さえるように肉の表面の水分を取る。
- ②ラップでびったり包み、ジッパー付き保存バックに入れ、できるだけ空気に触れないように保存。

## 牛肉の冷凍方法

- ①ペーパータオルなどで包み、軽く押さえるように肉の表面の水分を取る。
- ②スライスなら重ならないように広げて一回に使う量を、ステーキ肉などは1枚ずつ小分けにしてラップに包む。
- ③トレイに並べて急速に冷凍。
- ④凍ってから、ジッパー付き保存バックに移し、密閉して保存。

## 解凍方法

- ①薄切り肉は凍ったまま調理。ステーキ肉は自然解凍。