AMERICAN BEEF & PORK A LA CARTE MENU Guidebook

アメリカン・ビーフ & ポーク

アイデアメニューガイドブック

低価格ニーズに応えるバリューメニュー



フードサービスマーケットのニーズとトレンド



1

外食・中食マーケットの変遷

1970年代から1980年代の高度経済成長時代にかけて築き上げた豊かさの表現である外食スタイルも1990年を機に始まる経済環境と社会環境の構造的な変化の中で新しい質的変化を求められています。その顕著な例としてバブル経済の崩壊がもたらした価格破壊というものもありました。しかしここでいう質的変化というのは価格破壊イコール安ければいいという事ではなく、従来より少ないお金で、これまで以上のおいしくて楽しい食事をしたいという消費者の潜在ニーズの一つの表現でした。実際、経済の成長率が伸び悩み、家庭内における食材費の割合が減ったにもかかわらず、以前よりの接待用といった高級店などを除くファミリーレストランや居酒屋、コンビニエンス・ストアなどのカジュアルな外食・中食業態ではむしろ成長しているといえます。

2

外食・中食マーケットの飲食スタイルのカジュアル化

1970年以降の高度経済成長時代から、日本人の普段の生活の中に家庭の外で・家族と一緒に・楽しく食事をする時間を持つという豊かな食生活が定着しました。また有職主婦や有職単身女性の増加、高齢化社会や少子化社会の到来という環境変化に伴いライフスタイルや食のトレンドも変化してきました。居酒屋やビアホールといった業態にも女性客が進出しており、立地や環境によっては家族連れを積極的に受け入れているような店舗もあります。この背景には団塊の世代以降の人々が男女問わず居酒屋やファミリーレストラン、コンビニエンス・ストアなどの外食(中食)に慣れた事によるものです。またこのような外食環境に慣れた人々は結婚後も居酒屋での飲食やコンビニエンス・ストアでの購入に違和感を持たないため家族連れの食事の場所(購入場所)としても受け入れられたのではないでしょうか。価格帯こそ変化しましたが、これはバブル経済の崩壊後も継続し、核家族化、単身者の増加に伴って、より顕著に表れてきました。以前のように外食は特別な日だけのものではなく手軽に、気の合う友人や家族と気軽にできるようなものとなりました。

3

外食・中食マーケットのトレンドとしての低価格化

現在も外食・中食マーケットは低価格化が進み、各メニューの単価は下がってきています。もちろんこれは景気の低迷や原料価格の低下という要素もあると思いますが、それ以上に競合店(同業他社や異業種)との競争の激化も考えられます。例えば、ファミリーレストランでのアルコール販売比率の向上に伴う居酒屋的なおつまみメニューの増加や弁当・惣菜店が中心であった中食マーケットに対してコンビニエンス・ストアやファストフードの台頭、さらにはファミリーレストランのテイクアウトメニューの販売などが挙げられます。低価格を打ち出す企業が出てくると他業者がそれに追随しなければならない状況下であり、マーケット全体が影響を受け、消費者の意識の中にある各メニューの設定価格も下がってきているのが現状です。



アメリカン・ビーフ&ポークの活用



メニューづくりの課題

メニューの位置づけと数値づくり

食 個

数 値



販 売 価 格

原 価 率

1食適正量目

調理時間

F L コ スト (食材費十人件費)

コンセプト づく



け (同時、同卓、同食の食シーン)

▶コンセプトの確立 ― 安くて、美味しくて、身体によい

外食&中食の頻度増加

テイクアウト弁当・惣菜で済ます食事 ファミリーレストランでの食事



- ・収入に占める「経済的な負担」 の割合
- 嗜好による「メニューの偏り」
- ・調理食材による「健康バランス」

コンセプト

普段の生活で経済的な負担にならない

=販売価格の設定

継続して食べても健康的な栄養バランスのよい =ヘルシーメニューの開発

旬の野菜を取り入れた季節メニューの開発

旬菜メニューのコンセプトづくり



お肉のサラダ〜新鮮で安価な旬菜と

お肉と旬菜の煮込み~季節の根菜で大地のエネルギーを

有効活用のポイント

OINZ

アメリカン・ビーフ&ポークは低脂肪、低力 ロリーな上に、良質の動物性タンパク質、 良質な鉄分、ビタミンB群といった身体に 必須の栄養成分を豊富に含んだ、まさに「健 康ビーフ&ポーク」です。やわらかくておい しい赤身肉は栄養的に非常にバランスの とれたお肉としてヘルシーメニューづくりに お役立ていただけます。



利益性に優れた 原料肉規格

アメリカン・ビーフ&ポークの原料肉規格は、 脂肪やスジをできるだけ取り除いています。 しかも小さな塊単位の供給のため調理加 工がしやすくロスが少ない、歩留りのよい 商品となっています。ローコストオペレーシ ョンの要である在庫管理も適切にでき、調 理加工の作業性も高く、メニュー原価の 管理もしやすい、非常に「利益性に優れた」 規格となっています。



季節の野菜との 相性がよい

アメリカン・ビーフ&ポークの肉質特性は「赤 身肉」。良質なタンパク質やビタミンB群、 鉄分をはじめとした身体に必須の栄養成 分がバランスよく豊富に含まれています。 そのため季節の野菜との相性もよく、和 風の焼き物、煮物など比較的油を使わな いあっさりした料理にも幅広く活用できます。

ガイドブックの活用方法

1.活用の目的

アメリカン・ビーフ&ポークは、部分肉の種類や整形規格、品質の区分け、チルドとフローズン、包装形態、価格の低減などの面で次々と開発、改良、改善が進められ、様々な業種・業態のメニュー開発に活用されています。いまでは量販店や小売りのマーケットのみならず、外食や中食のマーケットにおいてはかなりの比重を持った食材といえます。

このガイドブックは低価格メニューを主眼にしておりますが、これは安ければ何でもいいという考え方ではありません。アメリカン・ビーフ&ポークの特性や有効性に着目すれば、販売価格は廉価でも、値ごろ感があり・利益も取れる価値あるメニューの開発が可能となります。その知識と情報を共有することで、今後も拡大すると思われる外食・中食マーケットへの取り組み手法の一つである「低価格メニューの開発と活性化」に必ずお役に立てるものと信じております。

2.メニュー開発の業態別テーマ

これからの食のニーズに応えるメニュー開発に共通しているテーマは「**安全性」「健康的」「美味しさ」「簡便性」「低価格」「高利益」**です。本ガイド ブックを作成するに当たり、各業態別テーマを下記のよう設定いたしました。

居酒屋

素早くそして低価格で提供できる「牛肉・豚肉のおつまみメニュー」の拡充。お客様に対して値ごろ感と満足感を訴求できる有効な牛・豚肉料理の開発。

レストラン

サイドメニューにおける「牛肉・豚肉メニュー」の充実。あと一品の売上に貢献でき、ドリンク客にも満足感を与えられる有効な牛・豚肉料理の開発。

弁当

ボリューム感と値ごろ感がマッチ した新しい「牛肉・豚肉弁当」 の開発。カツ井、焼肉弁当など 以外の売れ筋商品の創造と新 定番牛・豚肉メニューの商品開発。

惣菜

テイクアウト惣菜における「牛肉・豚肉惣菜」の導入。 売れ筋を確立する毎日のおかずから、女性にヒットするサラダ系牛・豚肉惣菜アイテムの商品開発。

3.低価格メニュー開発に求められるアメリカン・ビーフ&ポークの有効性

本ガイドブックでは、フードサービス市場においては今まであまりなじみのない、まだまだ未開発の部位を中心に選択いたしました。まったく新しい発想のもと、肉質・特性・調理歩留りなどを考慮し、顧客ニーズに対応できる最適なメニューを数多く提案しています。これらアメリカン・ビーフ&ポークの「簡便で」「利益性に優れ」「汎用性に富んだ」商品特性を有効活用されることにより、皆様の新たなメニュー化の一助になればと願っております。

■ガイドブックの価格数値の設定要件

- ●原料肉原価は2000年度の平均的流通価格に、USMEF独自の市場分析を加味し算出いたしました。
- ●加工費は、(スライサー:200円/kg)(手切り加工:350円/kg)と一律に設定しました。

*なお、ここに掲載されている原料肉原価や加工費などの価格設定は、あくまで参考の目安価格ですので相場変動など実際の市場価格に応じた金額を当てはめてご活用ください。
*メニュー売価設定においては、季節変動の高い野菜類、また包材の品質など副素材の影響が大きいため、年間の平均値に基づいて算出しておりますが、あくまで参考の目安価格とご理解の上ご活用下さい。

CONTENTS

Beef Products & Value Menu

.....10p

0	チャックアイロール Chuck Eye	Roll	
•	●牛八幡巻き		
	●つるつるビーフの冷製サラダ	4p	
43	チャックフラップテール Chuck Flap Tail		
-	●牛串焼き韓国風		
	●牛肉のちゃんちゃん焼き	5p	
€3	チャックリブ Chuck Rib		
•	●牛肉じゃが		
	●牛肉の筑前煮	6p	
4	フラップアイアン Flap Iron		
	●牛肉のジョン	7p	
		· P	
(5)	カルビプレート Karubi Plate		
•	●牛バラ角煮	8p	
6	ボンインショートリブ Bone-in Short Rib		
•	●骨付きジャンボリブ ロースト	9p	
7	リブフィンガーミート Rib Finge	er Meat	
	●牛肉のチョンゴル		

8	トップサーロイン Top Sirloi ●厚切りビーフの土佐造り	ⁿ 11 p
9	ボールチップ Ball-Tip ●厚切りビーフカツ	12p
1	トップ ラウンド・キャップオフ ↑ ●ビーフカルパッチョ	13p
(ハンギングテンダー Hang ●牛蒲焼き	ing Tender 14 p
12	レバー Liver ●牛レバーのハーブパン粉焼 ●カクテキレバーソテー	ಕ 15p
13	マウンテンチェーントライプ / ●牛ミノチャウダー ●牛ミノのエスカルゴ風 ●牛ミノのからし酢みそ和え	Mountain Chain Tripe

Pork Products & Value Menu

● ふわふわ重ねカツ	18p
プランダーロイン Tenderloin ●揚げだしポーク	19p
ジベリー Belly ●チャーシュー	20p
④ 肩スペアリブ Spareribs ●味噌焼きスペアリブ	21p
● モモ Ham● 豚肉の辛唐揚げ● しゃぶしゃぶサラダ	22p
CTバット CT Butt ●肩ロース酢豚	23p
ジョールミート Jowls Meat ●トントロのピリ辛ソース	24p

●おでん

Beef Proclus Welle Menu

「アメリカン・ビーフの商品化と業態別提案メニュー]

本編では、アメリカン・ビーフの特徴をフルに活かし、

"低価格でありながらごちそう感のある"新しい牛肉メニューを

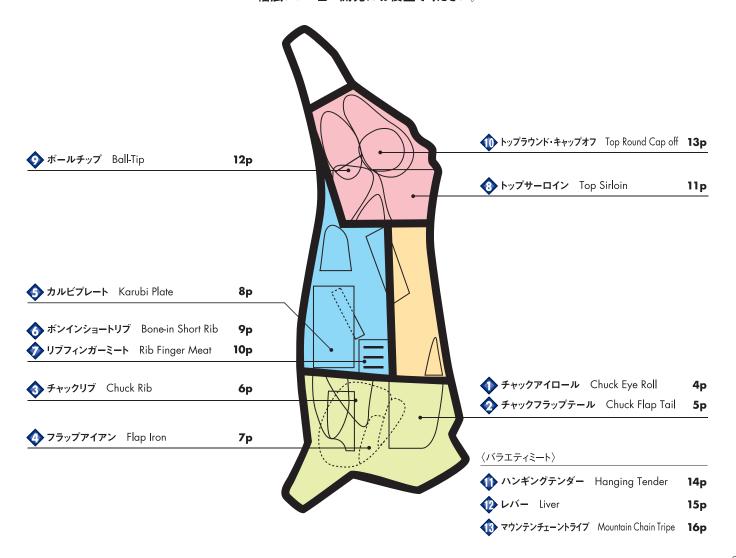
「居酒屋」「レストラン」「弁当」「惣菜」と各業態別に提案しております。

また、そのための最適なカッティング・調理加工プロセスも豊富に盛り込んでいます。

低価格・高品質という消費トレンドに応えつつ、

高い利益を生む戦略商材としてのアメリカン・ビーフをより有効活用する、

幅広いメニュー開発にお役立てください。







牛肩ロース スライス



■規格:2mmスライス 〔平均盤面サイズ:約25cm×12cm/1枚〕

■目安価格:877円/kg

[原料価格:650円/kg、歩留り:96%、加工費:200円/kg]

牛肩ロース スライスの 加エプロセス

ロスが少なく、 スライサー歩留りがよい!

原料肉規格は2Neck-on(頸椎7-6付)、 Lip-off(Eveエンドでチャックフラップテ

ールと分割)、Hunp(肩コブ)1/2付。あらかじめ不必要な肉を取り除いた無駄の出ない整形をしています。そのため、更なるトリミングはほとんど必要ないので、ロスの少ない非常に使い勝手のよい規格となっています。まずリブアイロール側からネック側に向けて丸ごと2mmの厚さでスライスして切り取ります。そして肋骨1-頸椎6のネック寄りの部分は肉質がやや硬くなるので0.2~0.3mmほどほんの少し薄めにスライスします。パッケージはリブアイロール側うすぎり肉とネック側うすぎり肉との半々の組み合わせが基本。1パック当たり800gから1kg入りの量目パックが多く求められています。

CANAL STATES

スライス肉面が大きく、整った形状。 冷めてもやわらかい穀物肥育特有の肉質。

1枚ごとのスライス肉面が広く大きく、形も揃って整っています。この商品の特性を活かすには野菜を包む肉巻きが最適。また、冷めてもやわらかい肉質の利点を活かした、女性におすすめのサイドメニューには、冷製のビーフサラダなども適しています。

牛肩ロース 野菜巻きの 加工プロセス

季節の旬菜である グリーンアスパラガス、 ゴボウ、インゲン、人参、 エノキ茸などをうす

ぎり肉で包んで巻き上げた業務用商品の納品形態が広く普及しています(写真(A))。牛肉の巻き方は写真(B)のようにうすぎり肉2枚を広げて1度に大きく包んで巻き上げます。大切なポイントは肉質の均一化のためにリブアイロール側から1枚とネック側1枚ずつを組み

合わせて巻き上げること。巻き上げたロール状の商品は短く切断をせずに長い状態のままでの流通が好まれます。さらには、牛八幡巻きのように包み野菜や味付けがあらかじめ決まっている場合は「煮付け調理済み」の完成品も多く流通されています。



(A) 野菜巻き済み



(B) 2枚を広げて 1度に大きく巻く



参考売価 **260円** (牛肉使用量 70g

原価率 32.6%)

2323E-70ABUFG

つるん!とした舌ざわり、女性にヘルシーな一品。





惣 菜 参考売価 **298円** (牛肉使用量 70g 原価率 47.8%)

つるつるビーフの冷製サラダ

■材料:アメリカン・ビーフ/チャックアイロール(2mmスライス)、塩・胡椒・片栗粉、野菜類(菜の花・筍・セロリ・新玉葱・ラディッシュ)、マスタードドレッシング

■作り方/①チャックアイロールに塩・胡椒で下味を付ける。②片栗粉を付けてたっぷりのお湯でボイルする。③冷水で冷し、しっかり水気を切っておく。④菜の花と筍をさっとボイルする。⑤牛肉と④、その他の野菜をざっくり混ぜ合わせてできあがり。⑥マスタードドレッシングをかけて提供する。

Point!

片栗粉は軽くまぶして湯がくと、サラリと仕上がります。マスタード・粒胡椒などピリッとした香辛料系のドレッシングがよく合います。

Chuck Flap Tail



牛霜降りカルビ(厚切り用)



■平均重量:約600g/1本 ■目安価格:957円/kg 〔原料価格:900円/kg、歩留り:94%〕



厚切りメニューで値ごろ感を演出。

肉厚で肉繊維が均一な使い勝手のよい直方体の霜降り肉。形状が整っているので、 歩留りも高く、均一な商品化が可能。1片ごとの形や量目を均一にカッティングし やすいのが利点です。穀物肥育のアメリカン・ビーフだからサシが多く厚切りでも とってもやわらか。串焼きや厚切りまたは角切り焼肉などで、ジューシーに、おいし く食べられることがポイントです。

牛霜降りカルビ (厚切り用)の 調理・仕込み プロセス



(A) 3分割に小割り

(B) 肉繊維に直角カット (8mm厚)

原料肉規格はチャックアイロールとチャックリブの間に位置する霜 降り肉。第2~第4肋骨の間の肉厚部分のみを取り出し、肉表面 に付着する不必要な脂肪やスジ、骨ハダを取り除いた整形をして います。そのため更なるトリミングはほとんど必要ありませんが、気 になる脂肪及びスジが肉表面にあれば取り除いてください。肉繊 維の流れは見た目の形状とは逆に直方体の短い辺に沿って流 れていますので、やわらかく商品化するためには肉繊維に直角に カットするよう注意します。カットはまず直方体の原料肉を3分割に 小割りします(写真(A))。続いて肉繊維に直角に8mm厚に切 断します(写真(B))。厚さを守って1片の量目を調整することが 調理・仕込みの際の大切なポイント。串刺しをする肉片と肉片の 間に白葱やししとうなどを刺すと色合いもよくなり、おいしさが一段 と演出できます。

食欲そそる串焼きで。ジューシー、厚切り、やわらかい。

鮭の上いくボリューム感。味噌とお肉のベストマッチ。









牛肉のちゃんちゃん焼き

- ■材料:アメリカン・ビーフ/チャックフラップテール (5mm厚) 120g、グリ ーンアスパラガス1本、新玉葱30g、春キャベツ1枚、人参10g、 味噌ソース(10人前)味噌140cc、味りん大さじ4、砂糖大さじ2、だし汁 100cc、おろしニンニク小さじ2、一味唐辛子小さじ1、酢小さじ1
- 皿の上にのせる。

 ③その上に焼いたステーキをのせる。

 ④味噌ソースをか けてできあがり。

牛肉は強火で焼きますが、鉄板皿の余熱でさらに火が通ることを考慮し、 レアっぱく焼き上げて下さい。テーブルでの提供時には、ほどよいミデ ィアムに仕上がります。

牛串焼き韓国風

- ■材料 (1本分):アメリカン・ビーフ/チャックフラップテール (5mm厚) 50g、 プルコギソース10g、長葱4cm、ししとう1本、パプリカ適宜
- ■作り方/①牛肉にプルコギのタレを揉み込む。②肉・野菜を串に刺す。 ③焦げないように焼く。

Point!

牛肉にプルコギのタレを揉み込むと、肉が一層やわらかくなります。 牛肉をうねらせて串に刺しますとジューシーに仕上がります。



煮物用 牛赤身スライス



■規格:2mmスライス 〔平均盤面サイズ:約20cm×3cm/1枚〕

■目安価格:1287円/kg

〔原料価格:1000円/kg、歩留り:92%、加工費:200円/kg〕

煮物での調理歩留りがよい。脂身が少なく 肉っけが多い、満足度の高い赤身肉。

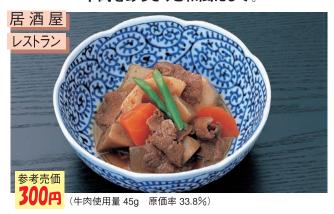
1枚1枚の赤身度合いが均一なので、どのような幅で切断してもおいしさが均一のメニューに 仕上がります。赤身肉のため調理歩留りがよく、利益率が高いのがポイント。脂身が少なく肉 っけが非常に多いため、あっさりとしているのに満足度が高いヘルシーな煮物ができあがります。 特に素材の風味を重視する旬菜との和風煮物には最適。

煮物用 牛赤身スライス の加工プロセス

原料肉規格はチャックフラップテールとブリスケットの間に位置する三角形状の 赤身のバラ肉で、シルバースキン以外の余分な脂肪や骨ハダを取り除いた整 形をしています。そのため更なるトリミングはほとんど必要ありませんが、煮物用 にスライスするときは肉表面に付着するシルバースキンはあえて取り除かないよ

うに注意をします。このスジは煮込んだときにはやわらかいゼラチン質となり肉の風味を一段と増す 相乗効果をもたらします。スライスは肋骨に沿って流れてる肉繊維に直角に2mmの厚さで切り取 ります。煮物用うすぎり肉は丁寧な重ねスライスは必要ないので、第3肋骨辺りで2分割した肉塊を 数枚重ねて切落し風に。1パック当たり500gから800g入りの量目パックが多く求められています。





菜 参考売価 **280円** (牛肉使用量 25g 原価率 45.2%)

牛肉じゃが

■材料 (1鍋分):アメリカン・ビーフ/チャックリブ (2mmスライス) 500g、じゃがいも 1kg、人参100g、玉葱250g、しらたき200g、インゲン20本、肉じゃが用調味料適量

■作り方/❶野菜を下処理しひとくち大の乱切りにする。肉は5cm幅にカットする。 ②牛肉を炒めて次にじゃがいも・人参・玉葱を炒める。③だし汁と調味料を加え落し 蓋をして煮る。❹途中でしらたきを加えてさらに煮る。❺器に盛り付けたら、青味を飾る。

肉を炒めてから煮込むことで肉の旨味を閉じ込めます。



牛肉の筑前煮

■材料 (1鍋分):アメリカン・ビーフ/チャックリブ (2mmスライス) 1kg、大根400g、人 参100g、ゴボウ100g、さといも400g、蓮根200g、インゲン10本、和風だし調味料適量

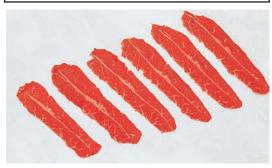
■作り方/①野菜を下処理し、乱切りにする。②牛肉を炒めて野菜を入れ、ひたひ たまで水を注ぐ。

煮上がったらアクを取り、和風だし調味料を加えさらに煮込む。 ⁴仕上げにインゲンを入れ提供する。

アクを丁寧に取ると、ルックスが綺麗に仕上がります。



ピカタ用 牛赤身スライス



■規格:2mmスライス

〔平均盤面サイズ:約30cm×4cm/1枚〕

■目安価格:1090円/kg

〔原料価格:800円/kg、歩留り:90%、加工費:200円/kg〕

ピカタにおすすめなワケ

卵の絡みがよいのが特徴。スライス肉の真ん中に入っている1本の太いスジは見た目気になりますが、衣付けすることによってお客様には気にならない料理に仕上がります。このスジはやわらかいのでピカタ風の料理をすれば味もルックスもよく、おいしくいただけます。



均一の肉質と形状、卵の絡みがよい赤身肉。

1枚ごとのうすぎり肉は赤身度合いが均一なので、どのような幅で切り分けてもおいしさが均一になります。スライスの形状と肉質が均一のため、量目を合わせたメニュー提供が可能。規格品のサンドイッチなどのバンズにも、具の大小のバラツキもなく素早く商品化できるのがポイント。良質の赤身肉のため卵の絡みもよく、ピカタ風の料理に最適です。

ピカタ用 牛赤身スライス の加エプロセス

フラップアイアンは規格が進んでいるアメリカン・ビーフだから得られる部位で、原料肉規格は#114ショルダークロッドから小割り分割した下ミスジの部分。表側の表面はシルバースキン以外の脂肪をすべて取り除き、二の腕からミスジに噛み込むオニスジは赤

身肉の内側1cmで切断され、肩甲骨に接する骨ハダを取り除いた整形をしています。商品化に際し、下ミスジを噛み込むオニスジはさらに内側に10cmほどの長さを取り除き、さらに肩甲骨側に残された骨ハダはすべてを除去。表側のシルバースキン及び肉中にあるスジはやわらかいので、2mmの厚さにスライスするピカタ風の料理に使用する場合は、スライス肉の形状を守る意味でも取り除かずに整えて残しておきます。スライス肉は1枚1枚が取り外しやすいように盛り付けることが大切。丁寧にドミノ状態に1枚1枚を重ねスライスをします。1パック当たり500g入りの少量の量目パックが多く求められています。

母園の多数

赤身肉の旨味を味わう、韓国風ピカタ。





サンドイッチ 参考売価 **280円** (牛肉使用量 40g 原価率 33.8%)

牛肉のジョン

- ■材料:アメリカン・ビーフ/フラップアイアン (2mmスライス) 60g、塩・胡椒、ニラ2本、赤パプリカ10g、小麦粉適量、溶き卵1/2ヶ分、ソース (チョッカジャン)
- ■作り方/ ●牛肉に下味を付ける。 ②ニラとパプリカを貼り付け小麦粉をまぶす。 ③溶き卵に通してフライパンで両面焼く。 ④ソース (チョッカジャン) を別皿に沿えて提供する。

Point!

火加減は弱火で油を少し多めに入れて、焼き焦げないように気をつけます。彩りよく焼き上げることがコツ。



角煮用 牛赤身バラ



■規格:3cm角切り ■目安価格:1020円/kg

〔原料価格:650円/kg、歩留り:97%、加工費:350円/kg〕



赤身率が高く調理歩留りも高い、 均質な赤身バラ肉。

この部位はロースに接するバラ肉部分の中でもっとも味がよく赤身率が高く、均 一性に富んだ厚みのあるバラ肉。肉質が均一なので調理ムラもなく、よく煮込む とスジがやわらかいゼラチン質になります。煮込めば煮込むほど脂肪が抜け、やわ らかく味にコクが出てくるのがポイント。簡便で、赤身率が高いため調理歩留りが 高く、利益性に優れた「牛バラ角煮」が仕上がります。

角煮用 牛赤身バラの 加工プロセス

カルビプレートは規格が進んでいるアメリカン・ビーフだから得られ る部位で、原料肉規格は#121ショートプレートのブリスケットエンド に接する赤身肉。表面脂肪を5mm以下に整形をしているので更 なるトリミングはほとんど必要ありません。カッティングする前に裏側

の赤身肉の一部分に入り込んでいる血管をすべて取り除くことがトリミングの大切な ポイント。角切りは肉繊維の目に関係なくできるだけ3cm幅のサイコロ形状の六面体 に均一に切断することが大事です。1パック当たり800gから1kg入りの量目パックが多 く求められています。

食べごたえ満足のボリューム感。









牛バラ角煮

■材料:アメリカン・ビーフ/カルビプレート (3cm角切り) 1kg、香味野菜 (長葱・人参などのクズ野菜約 200g)、飾り野菜(サニーレタス・トマト・白髪葱・ブロッコリーなど)、角煮用タレ、ごま油、水溶き片栗粉

■作り方/

●牛肉に焼き色を付ける。

②①を鍋に移し香味野菜と角煮用のタレを加え、やわらかくなるまで 煮込む。③肉を取りだしソースを濾す。④ソースに水溶き片栗粉でとろみを付け、飾り野菜を添えて提供する。

牛肉の表面に焼き色を付けてから煮込むと煮 崩れが防げます。



骨付きジャンボリブ



■規格:縦切り1/2(6分割)

[平均サイズ:長さ約25cm、約350g/1本]

■目安価格:1307円/kg

〔原料価格:900円/kg、歩留り94%、加工費350円/kg〕

CHANGE OF THE PARTY OF THE PART

骨付きリブを豪快に味わう。

霜降りでやわらかく肉本来の味わいを楽しむジャンボな骨付き肉。1本のサイズが大きいので豪快に食べられ、食べ応えもボリューム感もあるメニューに最適。山賊焼き、マタギ焼き、お狩り場焼き風など斬新な盛り付けとアイデア溢れる調理イメージが湧いてきます。従来の骨付きリブのカッティングでは味わえなかった野性味あるダイナミックな食べ方の提案がおすすめ。パーティー・宴会のメインメニューとして客単価のとれる一品に仕上がります。

骨付き ジャンボリブの 加工・仕込み プロセス 原料肉規格はショートプレートの中の第6~第8肋骨部分の霜降りが多く入っている骨3本付きの肉厚な赤身バラ肉(#123A)で、アメリカン・ビーフならではの規格。表面脂肪は6mmの厚さに整形をされていますので更なるトリミングはほとんど必要ありません。

[カッティングの手順]

- ●3ボーンの各骨の中心を幅1/2を目安に縦に バンドソーで切断(写真(A))。
- ②骨と骨の間の肉部分の中心を切り離し、縦割りの骨が半分付いた骨付き肉に分割。
- ③焼き上げ調理の熱を通りやすくするために、 表面の肉厚部分の骨に対し縦の角度で骨 に達するまで切れ目を入れる(写真(B))。
- ◆側面の肉厚部分も骨に達するまで切れ目を 入れる(写真(C))。
- **⑤**裏側の骨ハダに1cm幅の間隔で切れ目を入れ、焼き上げたときに肉が骨からはがれやすいようにカッティング(写真(D))。
- *納品単位は1枚プレートの6分割を1セットにするのが 適正です。



(A) 3ボーンの縦1/2カット



(B) 骨に対し縦に包丁を入れる



(C)側面も同様に包丁を入れる



(D) 骨ハダを1cm幅でスジ切りする

牛肉本来の旨味を骨ごとダイナミックに味わう。



参考売価 1980円 (牛肉使用量 700g 原価率 54.8%)

骨付きジャンボリブ ロースト

- ■材料:アメリカン・ビーフ/ボンインショートリブ (縦切り1/2) 1~2本、辛味タレ50g (コチュジャン大さじ2、醤油・酢・砂糖・おろしニンニク・レモン汁各小さじ1・粉唐辛子・塩・胡椒)、飾り野菜 (フライドポテト・トマト・スティックサラダなど)
- ■作り方/①ボンインショートリブに切り込みを入れる。(プロセス参照) ②辛味タレで漬け込む。③オーブンでジューシーに焼き上げる。④飾り野菜を添えてダイナミックに盛り付ける。

Point!

強火でいきなり焼くと肉が縮まり固くなります ので、190℃位のオーブンで、ゆっくりとジューシ ーに焼き上げて下さい。

リブフィンガーミート Rib Finger Meat



牛中落ちカルビ



■平均サイズ:約20cm、約150g/1本 ■目安価格:745円/kg [原料価格:700円/kg、歩留り94%]

<想定される納品形態>



おでん用 串刺し済み

CHANGE OF THE PARTY OF THE PART

手軽でうまい!牛中落ち肉。

1本1本の形状は棒状の手ごろで扱いやすいサイズ。商品化のカットも厨房内で手軽に行なえ、おいしくてメニュー化しやすい簡便な部位といえます。素早く、低価格で提供できる人気の韓国風鍋に最適。また、おでんの具として活用すれば、利益性に優れた一品となります。スジ肉の部分は煮込めば煮込むほどに旨味のあるゼラチン質に。霜降りバラ肉特有のやわらかさと合わさり、おいしくとろけるような味わいを醸し出します。

牛中落ちカルビ の調理・仕込み プロセス

原料肉規格はリブボーン(肋骨)の間にはさまれたバラ山肉の総称で、アメリカン・ビーフならではの規格。ボンインショートリブ#123Aからボンレスショートリブを加工するときにできるバラ山肉が基本的なリブフィンガーミートです。肋骨内面のバラ山上部に付着するスジは残して、

軟骨及び骨ハダを取り除いた整形をしていますので 更なるトリミングはほとんど必要ありません。全体の長さの1/2(約10cm)に分割してから細切り肉またはお でん用肉にカッティング。おでん用カットはバラ山上部 のスジ面中心に切れ目を入れて肉繊維に沿って1/2 に切り分けます(写真(A))。竹串は長さ16cmの丸 串で刺すのが適正です。細切り肉カットはおでん用 に切り分けた1/2カット肉をさらに肉繊維に沿って3~ 4本の細切り肉状に細長く切り分けます(写真(B))。

*二次加工済み商品/あらかじめ丸竹串に刺した「おでん用 串刺し」も需要があります。さらには、それをボイルした「ボイ ルおでん用串刺し」も流通しています。1ケース50本入りの「お でん用串」が多く求められています。



(A) おでん用カット



(B) 細切りカット

母母の子の子

かんたん、スピーディーな韓国鍋はいかが。



牛肉のチョンゴル

■材料:アメリカン・ビーフ/リブフィンガーミート100g、プルコギのタレ40g、 大根40g、人参30g、万能葱2本、生椎茸1枚、生卵1ヶ

■作り方/①リブフィンガーミートを細切りにしてプルコギのタレに漬け込む。 ②各野菜を牛肉と長さを揃え、細切りにする。③鍋に綺麗に並べ中央に卵黄を落とし、提供する。④テーブルで火にかけて焼き、かき混ぜながらいただく。

Point!

肉は繊維に沿ってカットして、タレに漬け込むことで、よりおいしくやわらかくなります。

web

とろけるような味わいのおでん串。



おでん

■材料:アメリカン・ビーフ/リブフィンガーミート1kg、おでんのつゆ

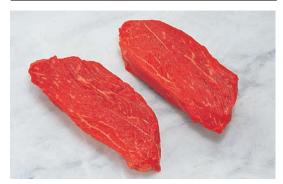
■作り方/ ①リブフィンガーミートを縦横2等分にして細長くカットする。②串に刺す。③牛肉を下茹でする。④おでんのつゆで煮込む。

Point!

牛肉は1度湯がいてから、おでんつゆで煮込むと中まで味が染みます。



モモ厚切りタタキ用ブロック



■サク取り平均重量:約500~700g/1サク ■目安価格:1538円/kg

〔原料価格:950円/kg、歩留り:80%、加工費:350円/kg〕



■規格:調理済みタタキ用ブロック

CHANGE OF THE PARTY OF THE PART

焼いて切るだけ、かんたん土佐造り。

穀物肥育のアメリカン・ビーフのトップサーロインは土佐造り風に厚切りができるほど、 肉質が非常にやわらかなタタキ用の赤身かたまり肉。肉の繊維がきめ細かく、歯ざわり、 舌ざわりがよいのが特徴です。かつおのタタキ同様に、切り分け、盛り付ける厚切り のタタキが最適。味にコクがあり、赤身のおいしさを存分に味わえ、客単価の見込め る顧客満足度の高いメニュー化が可能です。

モモ厚切り タタキ用ブロック の加工プロセス

原料肉のトップサーロインは大きな肉塊(写真(A))。やわらかい肉質をより活かすために、肉繊維の流れを見極めて4分割程度の適度なサイズに小割りをする必要があります(写真(B))。納品後の調理場での手間を省くためにも、あらかじめサク取り整形された

赤身のタタキ用ブロック肉が納品形態の基本となります。おいしさと鮮度、衛生面を保持するために1本ごとに真空包装されたチルド流通が適しています。

*マニュアル・オペレーションで量販を展開されるお店の場合は「焼成調理済み」のタタキ用ブロック 肉を1本ごとに真空包装した商品が多く求められています。



(A)原料肉



(B) 大小のサク取り

夏切りピーフの主持音り

かつおを超えた旨さ、牛肉の土佐造り。





厚切りビーフの土佐造り

■材料:アメリカン・ビーフ/トップサーロイン(タタキ用ブロック)、飾り野菜(つま・大葉・ニンニクスライス)、 わさび醤油

- ■作り方/●ブロックの牛肉は、フライパンで全面に焼き色を付ける。②冷水に素早く取り、冷やす。
- ③厚切りに切り、土佐造り風に盛り付ける。



Point!

焼き色を付けるとき、焼きすぎると硬くなるので、 素早い調理をします。繊維に直角にスライスすると、 口当たりがよく、おいしくやわらかくいただけます。



厚切りビーフカツ用



■平均重量:約500~700g/1本 ■目安価格:765円/kg 〔原料価格:650円/kg、歩留り:85%〕

<想定される納品形態>





パン粉衣付け ひとくちカツ用カット

*マニュアル・オペレーションで量販されるお店の場合は「ひとくち」 サイズのビーフカツレツ用切り身あるいはビーフカツレツ用切り身 の「パン粉衣付け」などが基本ニーズになります。

厚切りでもとってもやわらかい、 ビーフカツレツに最適。

非常にやわらかくてヘルシーな赤身のモモ肉です。やわらかさが均一でしかもあっさりと、 淡白な味わいのため、厚切りのビーフカツレツとしてのメニュー化におすすめ。盛り付け、 提供方法などでボリューム感とグレード感のある一品に仕上がります。調理はパンフ ライでカリッとヘルシーに、濃い目のタレやスパイスとの相性も抜群です。安価な部 位のため原料費は低く押さえることができ、利益性に優れたメニュー開発が可能です。

厚切り ビーフカツ用の 調理・仕込み プロセス

原料肉規格はボトムサーロインバット#185から小割り3分割された 1ピースの小さな塊肉。アメリカン・ビーフの規格が進んでいるからこ そ得られるアイテムで、表面のシルバースキンを残して不必要な脂 肪は取り除いた整形をしています。

「トリミングの手順〕

- **●表面を覆うシルバースキンをすべて除去。**
- 2シンシンとカメノコウに小割り分割。
- ③シンシンをスジ目に沿って2分割し、直方体の赤身小塊に3分割(写真(A))。 ひとくちサイズのカツレツ用カットは小塊肉をそのまま8~10mmの厚さに厚切りに。大きめ

のサイズのカツレツ用カットはバタフライカットで8~10mmの厚さに厚切りをして、開いた切 れ目に3~4回肉目切りを入れておきます(写真(B))。肉質がとてもやわらかいのでバタ フライカットの開き目はカツレツにした時にはまったく気づかないほどのやわらかさになります。







(A) 3分割小割り

(B) ビーフカツ用バタフライカット

(調理)フライパンで焼き上げ

厚切りなのにとってもやわらか。







惣 菜



厚切りビーフカツ

レストラン

■材料:アメリカン・ビーフ/ボールチップ、漬け汁(醤油・酒・味りん各同量)、小麦粉、生卵、パン粉付け セット(ソフト生パン粉・クラッシュピーナッツ)、サラダオイル・バター各同量、マスタード醤油適宜

■作り方/❶牛肉はビーフカツ用にカットし、軽く叩き伸ばす。②漬け汁に漬ける(約30分)。❸小麦粉を まぶし、卵をくぐらせクラッシュピーナッツを加えたパン粉を付ける。④フライパンにサラダオイルとバターを多 めにひき、焼きカツにし提供する。

Point!

フライパンで衣はカリッと仕上げて下さい。醤油・味りん・酒に漬けると風味が出て肉もさらにやわらか くなります。

Top Round Cap off



牛モモカルパッチョ用ブロック



■平均重量:約200~400g/1本 ■目安価格:1239円/kg

〔原料価格:800円/kg、歩留り:90%、加工費:350円/kg〕

お手軽、値ごろ、ビーフカルパッチョ。

やわらかい赤身肉のコクのある味わいを、あっさりとサラダ風に食べるカルパッチョ 用のサク状のブロック肉。タタキ風に霜降り湯煎した加熱調理済みのため、ロスも 少なく利益性に優れたヘルシーメニューが開発できます。店舗では切って、叩いて、 伸ばすだけという厨房作業の簡便性も魅力です。

牛モモ カルパッチョ用 ブロックの 加工プロセス

原料肉規格はアメリカン・ビーフならではの規格で、トップラウンド #168からキャップを取り除いた内モモの部分で、#169Aがトップラ ウンド・キャップオフの規格です。

[カッティングの手順]

- ●キャップを除いた表面に残る薄いスジをすべて除去。
- ②小モモ部分の一部に噛み込んでいる血管を完全に取り除き、裏面全体に点在する 脂肪クズも除去。
- ③肉のスジ目に沿って小モモ部、中央部及びその端部とに大きく3分割。
- ◆それぞれの肉塊ごとに4cm×4cmの盤面を目安に直方体にサク取り。
- ⑤ブロック肉の1本ごとの長さは10~15cmを目安に切断。1本当たり200~400gにな るように量目調整します。

ブロック肉表面を霜降り状態に湯煎をする目安は100℃の熱湯に1分間の湯通しが 加熱調理の基準になります。冷却後は1本ごとに真空包装して衛生的に鮮度とおい しさを保持できるチルド流通が適しています。



(A) 4mm厚に切る



(B) クッキングシートにはさんで叩く (C) 約2倍の大きさに薄く伸ばす



※店舗内でのカルパッチョ・サラダ用の調理加工は納 品されたブロックを、写真(A)(B)(C)のように4mm の厚さに切って、クッキングシートにのせて軽く叩いて、 約2倍の大きさに薄く伸ばして広げますとやわらかく おいしく、盛り付けも美しくメニュー化できます。

オードブルに、おつまみに、サラダ感覚で召し上がれ。





参考売価

498円 (牛肉使用量 110g 原価率 48.3%)

ビーフカルパッチョ

- ■材料:アメリカン・ビーフ/トップラウンド・キャップオフ(調理済みブロック)、イタリアンドレッシング、 飾り野菜(レタス、オニオンスライス、パプリカ赤・黄、ピーマン、ブラックオリーブなど)
- ■作り方/①湯びき済みの牛肉を、手切りで5mmのスライスにする。②約2倍に叩いて薄く伸ばし、器 に盛り付ける。

 動り野菜を盛り付け、イタリアンドレッシングをかけて提供する。

Point!

牛肉はクッキングシートにはさんで叩くとかんたん で綺麗に伸ばせ、サラッとはがせます。



牛蒲焼き用



■規格:牛蒲焼き用カット 〔平均サイズ:約12cm×8cm、約60~90g/1枚〕

■目安価格:1143円/kg 〔原料価格:650円/kg、歩留り:82%、加工費:350円/kg〕

牛肉で蒲焼き! 牛肉とタレと山椒の相性抜群。

穀物肥育のアメリカン・ビーフのハンギングテンダーは焼肉 (サガリ)として人気の ある部位。肉厚なのにやわらかく、ジューシーな赤身肉です。肉全体に散らばった 霜降りの旨味と蒲焼き用の甘味ダレとの相性のよさは絶品。肉の味わいを上手 に引き出し、さらに山椒との組み合わせはベストマッチです。フローズン流通のみ の頃は解凍後に味の劣化が見られましたが、チルド流通が日常化した今日では品 質を落とすことなく、様々なメニュー開発が可能となりました。また、価格も非常に 安価な部位なので、利益性に優れた商品開発に最適です。

牛蒲焼き用の 加工プロセス

[カッティングの手順]

- ●肉の表面全体を覆う皮膜及び脂肪をすべて除去。
- ②赤身肉の中心に噛み込んでいる中スジに沿って、頭部の割れ 目がある側から縦方向1/2にサク取り分離(写真(A))。
- ③中スジが付着した赤身肉から中スジを除去(写真(B))。
- ❹それぞれの赤身肉塊は肉繊維がやや斜めに流れているので肉繊維に沿って幅7~ 8cmを目安に切れ目を入れ小分割。半身の1本からは3ピースの小分割が目安です。
- **⑤1**ピースの切り身から蒲焼き用ステーキを加工するには、切り身の中心から肉繊維 に直角に切れ目を入れて左右に観音開きにしながら開いて広げる(写真(C))。
- *開き目は若干粗いデコボコがある方が焼き焦げ目が付きやすく、タレも絡みやすく、香ばしくおいしく 焼き上がります。



(A) 1/2にサク取り



(B) 中スジを引く



(C) 肉繊維に直角に切り、観音開き



(調理)タレ焼きする

牛肉とタレ・山椒のベストマッチング。





ハンバーガー **250円** (牛肉使用量 60g 原価率 51.4%)

■材料:アメリカン・ビーフ/ハンギングテンダー (蒲焼き用カット)、蒲焼きのタレ、山椒

■作り方/❶牛肉を蒲焼きのタレに漬け込む。②網焼きで、タレをぬりながら焼く。③山椒を添えて提供する。

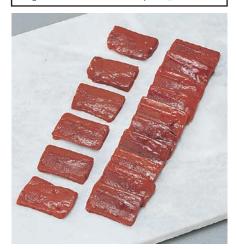
牛蒲焼き

牛肉と蒲焼きのタレ・山椒の風味がよく合い、少し気になる肉臭も消せる効果があります。タレを3回 に分けてぬりながら焼くと、香ばしく色合いよく焼き上がります。一品料理やお重での提供はもちろん のこと、レストランでは和風懐石御膳風に、またハンバーガーでの活用はライスバーガーのバンズを使 用するなど創意工夫が活きる様々なメニュー開発が可能となります。





牛レバースライス



■規格:5mmスライス 〔平均盤面サイズ:約5cm×3cm/1枚〕 ■目安価格:750円/kg

CHAIN TO THE PARTY OF THE PARTY

高栄養価の健康食材"レバー"を 女性に食べやすくアピール!

表面を覆う薄皮を取り除き、チョコレート色をした鮮度のよいレバーを使いやすいひとくちサイズにカッティングして真空包装。良質の鉄分や各種ビタミン、ミネラルなど非常に栄養価の高いレバーは女性注目の健康食材。5mm厚のひとくちサイズにカットされたレバーは、そのまますぐにメニュー化できる簡便性が魅力。ハーブと組み合わせてイタリア風に、またカクテキと組み合わせて人気の韓国風にと女性におすすめのヒットメニュー、強いメニューが開発できます。

牛レバー スライスの加工 と商品流通

原料肉レバーの流通形態は1頭分の丸ごと1ピース及び400~500gの羊かん型ブロックなど様々な形態があります。それらをサク取りしてから5mmの厚さにスライスするのがカッティングの基本です。しかし、原料肉価格の安さと使用量の少なさ、使い勝手の不便さなど商

品化には色々な問題点がありました。多少割高であっても均一な形状のひとくちサイズにポーションスライスして少量を衛生的に真空包装している便利な使いきりの調理用スライスパックが今では主流になりつつあります(写真(A))。必要なときに必要な分だけ解凍して使用すれば、鮮度劣化の問題もなくなり、おいしく、ヘルシーで、バラエティに富んだ女性向けのレバーメニュー開発が可能となります。



(A) スライス済み真空パック商品

レバーとハーブのコンビネーション。



牛レバーのハーブパン粉焼き

■材料:アメリカン・ビーフ/レバー(5mmスライス)、塩・胡椒 風味パン粉(ドライパン粉・ニンニクみじん切り・パセリみじん切り・バター 120g・粉チーズ50g)

■作り方/

●風味パン粉はすべての材料を混ぜ合わせ、バットに薄く伸ばして冷蔵庫で冷しておく。
②牛レバーに塩・胡椒をしてフライパンで炒める。
③焼き鉄板にのせる。
④風味パン粉をのせて、サラマンダーで焼き上げる。

Point!

牛レバーは焼きすぎると硬くなるので、素早く焼いて使います。1度焼いてからパン粉をのせるとパン粉に血が混じらず、サクッと仕上がります。

77756

キムチとレバーの楽しいハーモニー。



カクテキレバーソテー

■材料:アメリカン・ビーフ/レバー(5mmスライス)100g、大根50g、塩・砂糖、 キムチの素20g、ニンニクの芽2本、ニンニク1片、ごま油

■作り方/●大根は塩と砂糖で揉み水気を出し、キムチの素で漬け込んでおく。②ニンニクとニンニクの芽を油通しして油を切っておく。③牛レバーを炒め、②のニンニク・ニンニクの芽と①の大根を混ぜ合わせる。④塩・胡椒・醤油で味を整えて提供する。

Point!

強火で素早く調理すると旨味を閉じ込めることができ、ジューシーにやわらかく仕上がります。

13

ERICAN OF THE PROPERTY OF THE

牛上ミノ(皮むき)



■規格:皮むき〔平均重量:約1kg/1本〕 ■目安価格:1800円/kg

※この写真は、1本を 3等分したものです。

牛上ミノ(皮むき) の調理・仕込み プロセス

原料肉規格は肉芯の厚さによりグレード・サイジングされ、包装も1本または2本巻きなど、あるいはIWPまたは真空包装など色々とあります。基本的にはよく洗浄されて水切りが十分になされた厚みのある肉芯のみが

1本単位で包装された商品を使われることをおすすめします。肉繊維は棒状の縦長に沿って流れていますので肉繊維に対し直角に切ることが基本になります。焼肉風の調理の場合は4mm間隔に肉厚の2/3の深さまで切れ目を入れて食感をやわらかいコリコリ感にします。エスカルゴ風

に炒める、またはチャウダー風に煮込む調理の場合は、さらに口当たりのよいコリコリ感を出しましょう。それには京料理で有名な鱧の骨切りのように2mm間隔で肉厚の3/4の深さまで切れ目を入れて料理に合わせた適度の幅に切ります。すると切れ目の間隔と深さとの組み合わせにより各種ソース類の絡み方が微妙に変化しておいしさのバリエーションが広がります。盛り付けの工夫と様々なアレンジにより牛ミノを感じさせない、

お客様の注目を浴びる一品を仕上げることが可能となります。

コリコリとした食感を楽しむ

ややピンク色をおびた肌色をしているので内臓イメージがなく、特有のコリコリした歯ごたえ感が好まれ、焼肉以外の料理にも上手く巧く旨く活用できます。貝類を連想させる独特の食感と盛り付けを楽しむメニューをはじめ、クリーム系のソースとも相性がよく、和風、イタリア風、フレンチ風とメニューバリエーションの拡大が可能です。食感的にはエスカルゴ、サザエ、あわび、ホッキ貝、ルックス的には鱧といった商品特徴をフルに活かし、オードブルからメインメニューにまでアレンジとエ

メニューに。

夫次第で面白いアイデアメニューへと生まれ変わります。

ゴ風

牛ミノをエスカルゴバターと絡めて 伝統的な味わいに。

生多70年表前15萬



クセのない牛ミノが

クリームとよく合います。

350円 (牛肉使用量 30g 原価率 29.0%)

牛ミノチャウダー

- ■材料(10人前):アメリカン・ビーフ/マウンテンチェーントライプ(皮むき)300g、玉葱150g、人参50g、じゃがいも200g、マッシュルーム100g、バター大さじ3、小麦粉大さじ5、牛乳1000cc、スープ1000cc、クラッカー10枚、粉チーズ100g、生クリーム大さじ3
- ■作り方/①牛ミノは小口切りにし、さっと湯がいて塩・胡椒を揉み込む。②バターで玉葱・人参・じゃがいも・マッシュルームを、しんなりするまで焦がさないように炒める。③②の野菜に小麦粉を振りかけ牛乳・スープで伸ばす。④①の牛ミノを戻し、塩・胡椒で調味する。⑤仕上げに生クリームを加え味を整え提供する。

Point!

さっと湯がくことで、旨味を逃がさず臭みを除きます



牛ミノのエスカルゴ風

- ■材料:アメリカン・ビーフ/マウンテンチェーントライプ (皮むき)100g、ニンニクバター大さじ2 (バター・おろしニンニク・クレソン・パセリ)、バケット
- ■作り方/ ●ニンニクバターをつくる。 ②牛ミノに 深く切れ目を入れてひとくち大に切る。 ③エスカル ゴの容器に牛ミノ、ニンニクバターを詰める。 ④オ ーブンで焼き上げ、バケットを添えて提供する。

Point!

マウンテンチェーントライプに深くナイフを入れると、 火が通りやすく味も入りこみやすくなります。焼き すぎると硬くなるので、程ほどに焼きます。

年号人のからと西部会和え

牛ミノの食感が 酢みそにマッチした大人の味。



牛ミノのからし酢みそ和え

■材料:アメリカン・ビーフ/マウンテンチェーント ライプ(皮むき)200g、

酢味噌10人前/白味噌100g、だし汁50cc、酢50cc、砂糖大さじ1、一味唐辛子小さじ1

■作り方/①牛ミノに切り込みを入れてひとくち 大にカットする。②①の牛ミノを湯がいて火を通す。 ③冷水にとって冷まし水気をふき取る。④酢味噌

Point

と和えて提供する。

中まで火を通し、冷水にとることで、コリコリとした食感が増します。