

お肉の最需要期を前にエバラがお肉トレンドを大調査！ 今年もお肉界を牽引するのは…やっぱり“赤身肉”！ ～エバラがあなたの知らない赤身肉の世界を教えます～

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、2018 年 3 月 13 日（火）～3 月 16 日（金）の 4 日間、20 代以上の男女 724 人を対象に「食事と栄養に関する、意識と実態の調査」をインターネット調査で実施しました。

その結果、数年来ブームが続いている肉料理のなかでも、最も関心があるのは「ヒレなどの赤身肉のステーキ」だとわかりました。また、料理全般に関する質問では、「料理が面倒」「レパートリーが少ない」などの悩みがあると同時に、「焼き肉のたれ」や「すき焼きのたれ」などの肉用調味料を活用している人は少ないことがわかりました。

この結果を受け、肉用調味料をもっと上手に活用してもらうことで、料理スキルの低い方や多忙な方のお役立ちにつながると考えました。家族や友人と食卓を囲んだり、バーベキューをしたりする機会が増えるゴールデンウィークを前に、長年にわたりお肉に寄り添ってきたエバラだからこそ知っている「赤身肉の特徴」と「赤身肉をおいしく簡単に調理する方法」についてご紹介します。

「食事と栄養に関する、意識と実態の調査」サマリー

✓ 赤身肉や野菜とあわせたメニューなどヘルシー系のお肉料理に大注目！

関心があるお肉料理 1 位は「ヒレなどの赤身肉のステーキ」、2 位「お肉サラダ」、3 位「ローストビーフ丼」

✓ おいしくズボラが理想？ 60 パーセントの人が料理を面倒と感じている

料理に関する悩みの 1 位は「料理を作るのが面倒だ」、2 位「料理のレパートリーが少ないほうだ」、3 位「料理にかかる時間がない」

✓ 使わないなんてもったいない！「焼き肉のたれ」を活用している人は 3 人に 1 人

よく使う調味料の 1 位は「だし」、2 位「ドレッシング」、3 位「マヨネーズ」

■ 調査概要

調査期間	2018 年 3 月 13 日（火）～16 日（金）	4 日間
調査対象 および有効回答数	合計 724 人（男性 122 人、女性 602 人）	
	① 小学生の子どもを持つ女性（※1）	245 人
	② 20～30 代の働く女性	238 人
	③ 60 歳以上のシニア	241 人
調査方法	インターネット調査（※2）	
調査地域	全国	



※1 対象①は、回答者自身ではなく小学生の子どもについてのアンケートです。

※2 小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100.0 パーセントにならない場合があります。

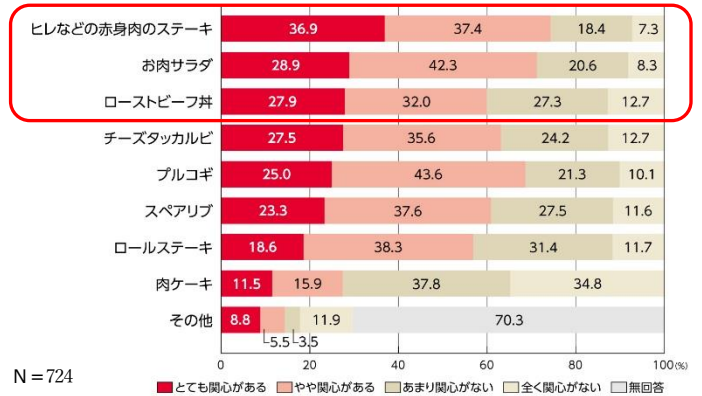
こころ、はずむ、おいしさ。



■ 赤身肉や野菜とあわせたメニューなどヘルシー系のお肉料理に大注目！

「関心がある肉料理」を調査したところ、昨年大流行した「チーズタッカルビ」や「プルコギ」を抑えて1位となったのは「ヒレなどの赤身肉のステーキ」でした。また、野菜にお肉をのせた「お肉サラダ」や赤身肉が使われる「ローストビーフ丼」が上位にくるなど、ヘルシー系のお肉料理に注目が集まっていることがうかがえます。

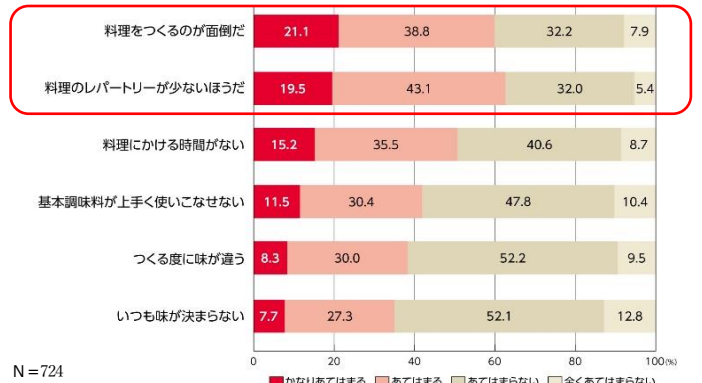
関心がある肉料理



■ おいしくズボラが理想？ 60パーセントの人が料理を面倒と感じている

調査によると、「料理をつくるのが面倒」「料理のレパートリーが少ない」と感じている人が多いことがわかりました。面倒だと思ふ気持ちや、いろいろな料理に挑戦する意欲を起こさせないのかもしれませんが。

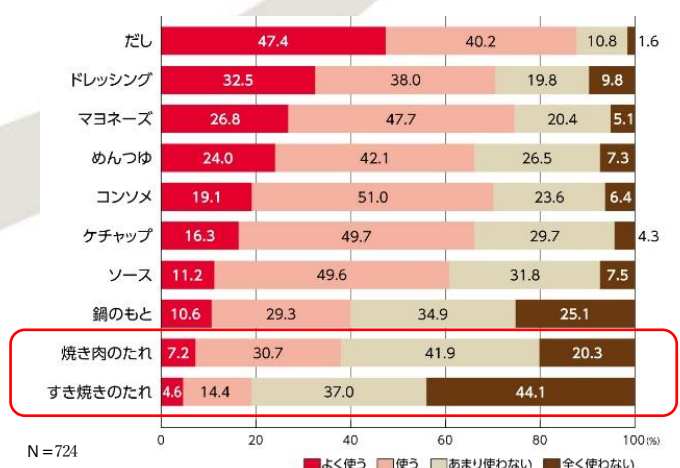
料理の悩み



■ 使わないなんてもったいない！「焼き肉のたれ」を活用している人は3人に1人

「よく使う調味料」を調査したところ、1位「だし」、2位「ドレッシング」、3位「マヨネーズ」となりました。お肉を食べる機会が増えていても、肉用調味料をうまく活用している人は少ないようです。

よく使う調味料



■ お肉のスペシャリストが赤身肉のおいしい食べ方を教えます！

今注目されている赤身肉について、長年にわたりお肉に寄り添ってきたエバラだからこそ知っている「赤身肉の特徴」と「赤身肉をおいしく簡単に調理する方法」について、管理栄養士の資格をもつコミュニケーション部の菊岡が紹介します。



コミュニケーション部 菊岡裕子

管理栄養士

フードコーディネーター 1 級

お肉検定 1 級

2006 年 エバラ食品工業株式会社 入社
マーケティング部にてメニュー開発を約 10 年間担当
2016 年 商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発
2018 年 コミュニケーション部にてメニュー開発を担当

■ お肉って健康にいいの？

私たちの体の約 20 パーセントはたんぱく質からできています。筋肉や臓器、肌や髪などは、日々、古い細胞が新しい細胞に入れ替わっているため、日ごろからたんぱく質をしっかりと摂って栄養を補う必要があります。

たんぱく質を摂るならやっぱりお肉！お肉は、私たち人間の体では作り出すことができない 9 つのアミノ酸（必須アミノ酸）をバランスよく含む良質なたんぱく質で構成されています。新陳代謝を活性化し、細胞の再生を助ける亜鉛や鉄、ビタミン B 群も摂取できます。また、免疫力 UP の効果も期待できるなど、全ての世代に欠かせない食材なのです。

✓ お肉は必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質源

■ 脂肪分の少ない赤身肉なら、牛・豚・鶏どれを食べても同じ？

ひと言で「赤身肉」といっても肉の種類や部位によって特徴や栄養素、おいしく食べるための調理法は全く異なります。ここからは代表的な牛・豚・鶏の栄養素とそれぞれの赤身肉の特徴やおいしく調理するためのポイントをお伝えします。

	牛肉（もも）	豚肉（もも）	鶏肉（むね）
主な栄養素	「鉄分」の含有量は、豚肉や鶏肉の約 3 倍も多い。 特に赤身部分に多く含まれる「ヘム鉄」は、海藻や野菜に含まれる「非ヘム鉄」よりも 5～10 倍も効率よく体内に吸収される。	「ビタミン B₁」が牛肉や鶏肉に比べて約 10 倍も豊富に含まれる。 「ビタミン B₁」は糖質をエネルギーに変えるときに必要で、ごはんに含まれる糖質を体の中でエネルギーに変えてくれる。	鶏肉は牛肉や豚肉に比べて「ビタミン A」が約 3～4 倍も多く含まれる。 「ビタミン A」は皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるため、免疫力を高めたり、視力を正常に保つ効果が期待できる。皮を取り除くと低脂肪なのが特徴。

参考：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

■ 肉用調味料はとっても便利！

お肉には明確な旬がありません。いくら自分や家族が好きな食材とはいえ、いつも同じ調理法では飽きてしまいますよね。「生姜焼きのたれ」や「やきとりのたれ」などの肉用調味料を活用すれば、簡単にメニューバリエーションを広げることができるうえ、味付けも一発で決まるので簡単・便利。肉用調味料だからこそ、肉本来の味わいを引き立ててくれるのも魅力です。調理時間の短縮にもつながり、家族とのコミュニケーションの時間も増やせますよ。

- ✓ メニューバリエーションが広がる！
- ✓ 味付けが一発で決まる！
- ✓ お肉のおいしさを引き立てる！
- ✓ 調理時間の短縮にも！



■ 「黄金の味」は赤身肉にピッタリ！

「黄金の味」は、厳選したリンゴ、モモ、ウメなどを秘伝の黄金比率でブレンドした、果実たっぷりのコクのある焼肉のたれです。原料の3分の1以上を占めているフルーツピューレには国産リンゴを使用。リンゴの繊維感がお肉にしっかりとからむので、赤身肉のような噛みごたえのあるお肉に合わせても、飲み込む瞬間までお肉とたれの味わいが楽しめます。

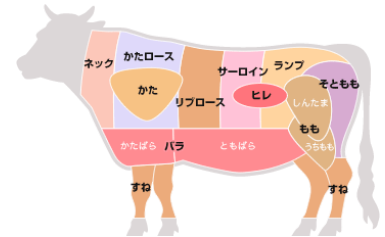


■「牛もも肉」を使ったおいしいレシピ

「牛もも肉」は牛肉の中で最も脂身の少ない赤身肉で、肉本来のうまみを存分に味わえます。ローストビーフやたたきなど、かたまりで調理する料理に向いていますが、ややきめが粗く、加熱しすぎると水分が逃げて固くなってしまいます。今回は、フライパンで簡単においしく作れるローストビーフをご紹介します。

特徴① 体内に効率的に吸収される「**ヘム鉄**」が豊富に含まれる

特徴② 豊富に含まれる**亜鉛**で**免疫力アップ**



◆ 「フライパンでローストビーフ」の材料および作り方はこちら



＜材料（2～3人分）＞

牛ももブロック	300 グラム
エバラ「黄金の味」	大さじ 2～3
サラダ油	適量
エバラ「黄金の味」ソース用	適量

＜作り方＞

- ① 牛肉はポリエチレン袋に入れ、「黄金の味」を加えて袋の上からもみ込み、常温で30分～1時間漬け込みます。
- ② フライパンに油を熱し、中火で①を焼き、全ての面にこんがり焼き色をつけます。
- ③ フライパンに蓋をして、弱火で5分蒸し焼きにし、肉を裏返して同様に5分蒸し焼きしたら、火を止めもう一度肉を裏返し、蓋をしたまま30分以上おきます。（焦げやすいので注意してください）
- ④ ③を食べやすい厚さに切り、お好みの「ソース」を添えて、できあがりです。

◆ 調理のポイント

- ✓ 肉は調理する30分ほど前に冷蔵庫から出して常温に戻すことで、加熱ムラがなくなります。
- ✓ 肉にしっかりと味をしみ込ませるために、ポリエチレン袋の空気を抜いて漬け込みましょう。
- ✓ 最初に肉の表面を焼き固めることで、肉のうまみを閉じ込めます。
- ✓ 肉は冷めてからカットすることで肉汁が閉じ込められジューシーに仕上がります。

◆ お肉のワンポイントアドバイス

ローストビーフを作ってもそのまま食べるしかないと思っていませんか？サラダにのせて「デリ風のお肉サラダ」に、ごはんのせて「ローストビーフ丼」に、「手まり寿司」の具にと・いろいろなメニューに活用できますよ！フライパンで手軽に作れる簡単ローストビーフ、ぜひお試しください！

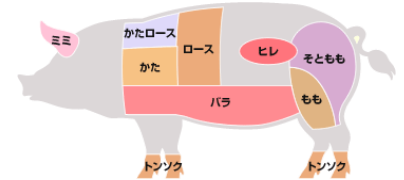


こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

■「豚ヒレ肉」を使ったおいしいレシピ

「豚ヒレ肉」は豚肉の中で最も脂身の少ない部位で、豚肉の中では最もきめが細かくやわらかです。上品でたんぱくな味わいの肉なので、油を使った調理法がおすすめです。



特徴① 代謝に欠かせない「**ビタミンB群**」が豊富に含まれる

特徴② **糖質をエネルギーに変える**際に必須の栄養素「**ビタミンB₁**」の含有量が特に多い

◆ 「かんたん酢豚」の材料および作り方はこちら



＜材料（2人分）＞

豚ももブロック肉	200 グラム
たまねぎ、にんじん	各 1/2 個
ピーマン	2 個
エバラ「黄金の味」下味用	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
サラダ油	適量
A・エバラ「黄金の味」味付け用	大さじ 5
・酢	大さじ 2
・砂糖	大さじ 1
・片栗粉	大さじ 1/2
・水	50 ミリリットル

＜作り方＞

- ① 豚肉は 1.5～2cm 角に切り、「黄金の味」で下味をつけ、片栗粉をまぶしてもみこみます。多めの油（大さじ 3 程度）を熱し、3～4 分揚げ焼きにします。
- ② たまねぎは横半分に切ってから 2cm 幅に、にんじんは乱切りにし、ラップをして電子レンジ（600W）で約 1 分 30 秒加熱し、ピーマンは乱切りにします。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒め、①を戻し入れ、[A]を加えて炒め合わせて、できあがりです。

◆ 調理のポイント

- ✓ ヒレ肉を軽く叩いてそぎ切りにすることで、筋繊維が壊れ、よりやわらかく仕上がります。
- ✓ 油と合わせることでパサつきがちな肉もおいしく調理できます。
- ✓ 加熱しすぎると肉質が固くなるので注意が必要です。

◆ お肉のワンポイントアドバイス

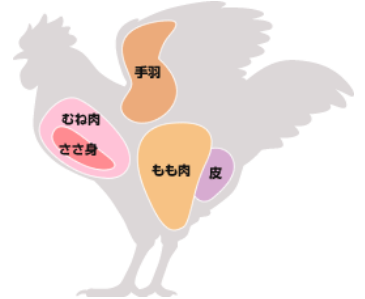
豚肉に含まれる「ビタミンB₁」はネギやニンニクなどに含まれる「アリシン」と一緒に食べることで、体内に効率よく吸収され、疲労回復効果がさらにパワーアップします！お疲れ気味の方におすすめのメニューです。

こころ、はずむ、おいしさ。

エバラ

■「鶏むね肉」を使ったおいしいレシピ

「鶏むね肉」は低脂肪、低カロリー、高たんぱく、そして肉質がやわらかいのが特徴です。味は淡白ですが、うまみ成分であるイノシン酸が鶏もも肉よりも豊富に含まれています。水分が逃げやすいので、蒸し料理や揚げ物にして、スープやソースで味をととのえて食べるのに向いています。



特徴① 疲労回復を促進する「イミダペプチド」が多く含まれる

特徴② エネルギーの代謝を促進する「ビタミンB群」および、皮膚や粘膜を健康に保つ「ビタミンA」を多く含む

特徴③ 消化吸収の効率がよいので、胃腸の調子がよくない時や、お子様・高齢者の方にもおすすめ

◆ 「しっとり鶏チャーシュー」の材料および作り方はこちら



＜材料（4人分）＞

鶏むね肉 2枚（約500グラム）
エバラ「すき焼のたれ」 150ミリリットル
白髪ねぎ、サラダ菜 各適量

＜作り方＞

- ① 鶏肉は余分な脂を除き、皮目をフォークで数か所さします。
- ② 密閉できるポリエチレン袋に①と「すき焼のたれ」を入れ、約1時間おきます。
- ③ 蓋つきの鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、②を袋ごと入れ、再沸騰したら火を止めて蓋をし、湯が冷めるまで約1時間おきます。
- ④ ③の鶏肉を取り出してそぎ切りにし、白髪ねぎとサラダ菜を添えて、できあがりです。

◆ 調理のポイント

- ✓ 鶏肉は皮を取り除くことで、カロリーが大幅にカットできます。
- ✓ むね肉は丈夫な筋繊維があるため、フォークで穴をあけて味をしみ込ませましょう。
- ✓ 加熱しすぎると、水分やうまみが流れ出て肉質が固くなるので注意が必要です。

◆ お肉のワンポイントアドバイス

フォークで穴をあけてから「すき焼のたれ」で下味をつけることで、お肉がよりジューシーに仕上がります。そのヒミツは「すき焼のたれ」に含まれている砂糖！砂糖には水分を抱え込み離さない性質があるため、たんぱく質と水分を結び付け、肉が固くなるのを防いでくれるのです。

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970（フリーダイヤル）