

食肉の知識 目次

イントロダクション

食肉の表示	1
牛肉の部位	3
豚肉の部位	5
牛トレーサビリティ制度	7
食肉の格付け	9
牛肉・豚肉の流通	11
家畜の種類・牛	13
家畜の種類・豚	15
家畜の種類・鶏	17

I 章 食肉の基礎知識

I-1 食肉の消費 23

- (1) 食肉の形態変化
- (2) 食肉消費の動向
- (3) 食肉の消費構造

I-2 日本史にみる食肉 27

I-3 家畜の種類 30

牛 (1) 牛の種類

- (2) 国産牛肉の主な品種
- (3) 輸入牛肉の品種

豚 (1) 豚の改良の歴史

- (2) わが国の主要な品種

鶏 (1) 鶏の祖先

- (2) 鶏の改良
- (3) 主要な品種

I-4 食肉の生産 39

- (1) 肉用牛
- (2) 肉豚
- (3) 肉用鶏
- (4) 先進的な技術

I-5 食肉の価格 45

- (1) 食肉の歩留りについて
- (2) 価格安定制度
- (3) 関税制度の概要

I-6 輸入食肉 52

- (1) 輸入食肉の検査
- (2) 輸入食肉の流通形態

I-7 食肉の品質 57

- (1) 食肉の衛生検査
- (2) 牛・豚枝肉と部分肉の格付制度
- (3) 流通等における衛生管理
- (4) 食肉の品質保持と扱い方
- (5) 食肉の見分け方と選び方
- (6) 食肉の部位別特性と料理用途

I-8 食肉の安全・安心 85

- (1) 家畜の飼養・畜産物生産における取組み
- (2) 感染症（解説と予防法）
- (3) 動物用医薬品・飼料
- (4) 食中毒の種類と予防法
- (5) BSEとわが国における対応
- (6) 牛トレーサビリティ制度

II 章 食肉の栄養と健康

I-9

食肉の店頭表示

- (7) 生産情報公表牛肉および豚肉のJAS規格について
- (8) 放射性物質
- (1) 食肉の表示のきまり
- (2) 小売店での食肉(精肉)の表示

113

II-1

食肉(内臓を含む)の栄養成分と健康

- (1) 三大栄養素、ビタミン・ミネラルの構成
- (2) 肉の種類、部位による特徴
- (3) 食肉のたんぱく質
 - (3)-a 食肉たんぱく質の栄養価
 - (3)-b アミノ酸の働き
 - (3)-c ペプチドの働き
- (4) 食肉の脂質
 - (4)-a 脂肪酸とコレステロール
 - (4)-b 脂肪酸の生理作用
- (4)-c その他の特徴的生理作用をもつ脂質
- (5) 食肉と健康

123

III 章 食肉の料理

II-2

肉類の熟成と調理

- (1) 肉類の成分組成と調理
- (2) 肉類と調理操作

152

II-3

香辛料、調味料の知識

- (1) 香辛料と調理
- (2) 調味料と調理

162

① カロリー控えめのレシピ

171

- 蒜苔炒肉絲
- 生片鮮牛肉
- 蠔油姜炒牛肉片
- しぐれ煮
- 豚もも肉の下ろし和え
- 青椒炒牛肉絲
- 肉豆腐
- 醬牛肉
- 牛肉のたたき風白炒酢添え
- 豚肉のねぎ巻き南蛮漬
- 軟炸腰果里背

なすの田楽・甘みそひき肉みそ
清炸肉彩色

② スピードクッキング・レシピ

牛肉のグリエ・レモンバター添え

糖醋牛肉丸子

豚肉のバネソテー

排骨飯

ビーフサンドカツみそソース

牛肉の八幡巻き

豚肉のくわ焼き

184

⑤ 洋風のレシピ

ポトフー

ハッシュドビーフ

牛肉と野菜の煮込み・ニース風

豚肉のソテーとうもろこし煮込み

パレルモ風サーロイングラタン

豚肉とキャベツのアルザス風

豚肉のビール煮

豚肉と白いんげん豆のトマト煮

ミートローフ

201

③ 和食のレシピ

卵とひき肉の袋煮香菊添え

豚肉のはちみつ焼き

ばら肉と大根の煮込み

ローストビーフのにぎりずし

豚ばら肉とかぶの煮物

191

④ 中華のレシピ

粉蒸肉

糖醋肉

蘿蔔焼牛肉

砂鍋獅子頭

涼拌白肉片

196