

# 土屋薬局 にこにこ だより

## 牛肉

牛肉は値段が高くて使いづらいという方もいると思いますが、料理の幅も広く栄養が豊富で、私たちのカラダには必要不可欠な食材です。スタミナを付けたい時にこそおすすめの食材でもあります。今回は「牛肉」についてお送りします。

### 【牛肉の注目成分】

牛肉のたんぱく質には、人体では合成できない必須アミノ酸がすべて含まれており、カラダの抵抗力を向上させる働きがあります。また、100g中あたりの鉄の含有量は豚肉より多く、貧血予防にも役立ちます。

免疫力増強や風邪などの病気の予防にも効果がありますが、脂質も多く、過剰摂取は肥満などにつながる恐れがありますので、あらかじめ脂身を取り除いたり、下処理や加熱で脂を落としておくといよいでしょう。

#### 【リブローズ】

霜降りで柔らかく、ステーキなどに向く。

#### 【バラ】

肩バラとトモバラがある。赤身と脂身が交互の層になっており、濃厚な味わい。

#### 【スネ】

スジが多くやや固いので煮込み料理に最適。

### 牛肉の部位



#### 【ランプ】

モモ肉のなかでも柔らかい部位で脂身が少なくきめ細かい。適する料理も幅広い。

#### 【モモ】

内モモとシンタマを指す。脂身が少なく、肉質はやや固め。

#### 【ヒレ】

柔らかく脂身が少ない。最高部位のひとつ。

#### 【サーロイン】

きめ細かい肉質で霜降りの質が高く、ヒレと並んで最高部位のひとつ。ステーキに最適。

### 【牛肉のおすすめ☆食べ合わせ】

#### ★葉酸★

貧血には、牛肉に含まれる鉄だけでなく、造血作用のある葉酸も合わせて摂ると効果的。葉酸は緑黄色野菜などに多く含まれています。ほうれん草と一緒に炒めたり、枝豆や大豆製品を一品プラスすることは、双方を効率よく摂れる方法と言えます。

#### ★ビタミンC★

野菜や果物に含まれるビタミンCは、牛肉のような鉄を豊富に含む食材と一緒に食べるとさらに鉄吸収アップにつながります。例えばブロッコリーやピーマンなどの緑黄色野菜を料理に加えたり、キウイフルーツやレモン、オレンジ等の果物を食後に食べるなど、積極的に摂り入れていきましょう。

#### ★カルシウム★

カルシウムは牛肉などのたんぱく質と一緒に摂ると、吸収率がアップすると言われています。ビーフシチューに牛乳を加えてみたり、小松菜・ほうれん草のような葉物と炒めたり、ひじきや高野豆腐と煮物にしてみたりなど、工夫の仕方で手軽にカルシウムが補給ができそうです。

# 牛肉を使ったアレンジレシピ

## <牛肉とセロリのマリネ> さっぱりと食べられる一品♪

1人前 280kcal たんぱく質 5.7g 脂質 26.1g 糖質 1.8g 食物繊維 0.6g  
ビタミンC 8mg カリウム 191mg 塩分 0.2g

### 材料 4人分

|      |      |   |            |      |
|------|------|---|------------|------|
| ・牛肉  | 200g | A | ・オリーブ油     | 小さじ1 |
| ・セロリ | 40g  |   | ・酢         | 大さじ2 |
| ・水菜  | 20g  |   | ・わさび(チューブ) | 小さじ1 |
| ・トマト | 80g  |   |            |      |



### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、牛肉を茹でる。充分火が通ったらざるにあげ冷まし、粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れておく。
- ② セロリ・水菜は5センチ幅に、トマトは輪切りとくし切り半分ずつ、牛肉は大きいようなら半分に切っておく。セロリは切ったら酢(分量外)につけておくと味が付きやすくなる。
- ③ A をボウルに入れ混ぜ、ドレッシングを作っておく。
- ④ ③に牛肉・セロリ・水菜・くし切りトマト(40g)を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に輪切りトマト(残りの40g)を並べ、その上に④を盛り付けてできあがり。  
★ セロリ・トマトには、**ビタミンC**が含まれます。牛肉と合わせて摂ると貧血予防に最適です。

## <牛肉とたっぴいきのこの時雨煮> 昔ながらのほっとする味です。

1人前 234kcal たんぱく質 4.8g 脂質 19.4g 糖質 5.3g 食物繊維 1.6g  
ビタミンD 0.6mg カリウム 184mg 塩分 0.7g

### 材料 2人分

|      |      |   |           |        |
|------|------|---|-----------|--------|
| ・牛肉  | 130g | A | ・水        | 大さじ3   |
| ・ごぼう | 50g  |   | ・ごま油      | 大さじ1   |
| ・玉葱  | 60g  |   | ・醤油       | 小さじ1   |
| ・舞茸  | 50g  |   | ・酒        | 大さじ2   |
| ・椎茸  | 25g  |   | ・砂糖       | 大さじ1/2 |
| ・大葉  | 2g   |   | ・酢        | 小さじ2   |
|      |      |   | ・みりん      | 小さじ1   |
|      |      |   | ・生姜(チューブ) | 小さじ1   |



- ① ごぼうはささがき、大葉は細切り、玉葱は薄切りにし、舞茸・椎茸はバラしておく。牛肉は大きいようなら半分に切る。
- ② 鍋ににごま油をひき、牛肉を炒め、火が通ってきたらごぼうと玉葱を加え炒める。
- ③ ②に火が通ったら、舞茸、椎茸を加えさっと炒める。
- ④ ③にAと水を加え、弱火で蓋をして2～3分煮る。
- ⑤ 蓋を取り、汁気がなくなるまで(焦がさないように様子を見ながら)弱火で煮る。味が染みたら火を止め、器に盛り上に大葉を散らしてできあがり。

★ 煮物ですが、比較的減塩に作っています。塩分が気になる方におすすめです！

< 土屋薬品株式会社 栄養士 田尻 恵 >