

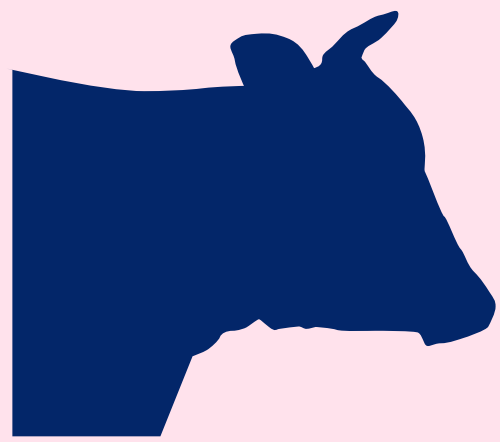
＼楽しく美味しく学ぶ／

# お肉セミナー



2025年8月

三越伊勢丹グループ労働組合 エムアイフーズスタイル支部

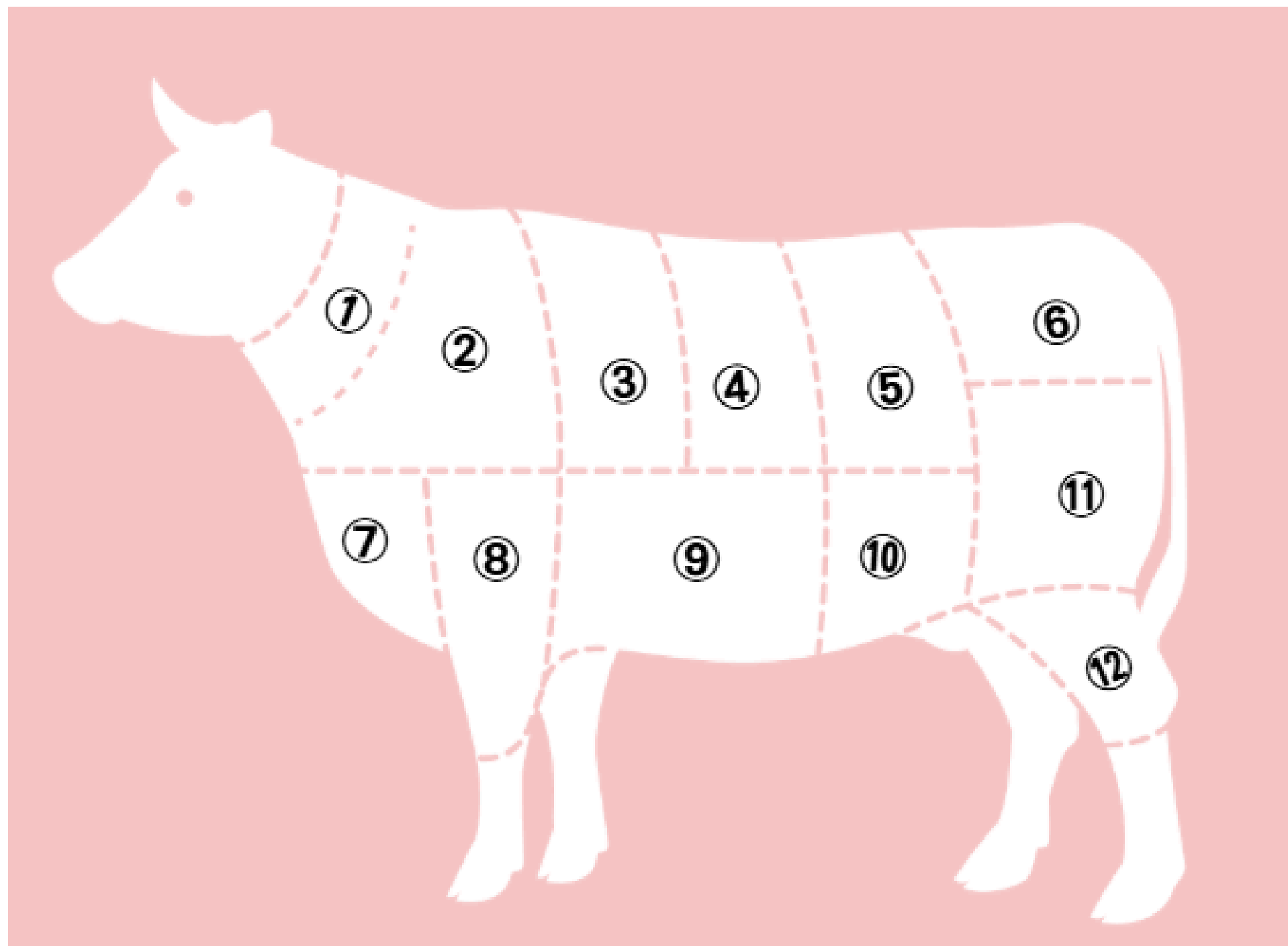


# 本日のカリキュラム

- オリエンテーション（自己紹介）
- チーム対抗 お肉クイズ
- お肉の基礎知識
- お肉の選び方
- 牛もも肉の部位紹介（カット工程見学・部位の比較）
- お肉実食 & PB商品の試食

# 01

## 班メンバーと力を合わせよう！ ～牛肉部位 穴埋めクイズ～



### 選択肢

- シンタマ
- ランプ
- ネック
- スネ
- 肩
- サーロイン
- モモ
- リブローズ
- 肩ローズ
- ヒレ
- バラ
- 肩バラ



# 01

## お肉の基礎知識

### ①安全に食べるためのポイント



次のうち、中心部までしっかり加熱しないと危険なものを、危険が高い順に並べ替えてください

A.牛肉のステーキ

B.豚肉のソテー

C.鶏肉のグリル

# 01

## お肉の基礎知識

### ①安全に食べるためのポイント

なぜ、危険度が異なる？どんな違いがあるか  
動物の【 】に注目！

牛：約38.5℃

豚：約39.0℃

鶏：約41.0～42.0℃

# 01

## お肉の基礎知識 ①安全に食べるためのポイント

### 解説：なぜ体温で安全な加熱温度が変わるのか

- 肉の表面や内臓に潜む菌（カンピロバクター、サルモネラなど）は体温に近い環境で生きています。
- 鳥は高体温のため、高温でも生き残れる菌を持っている可能性があるため、より高い温度での加熱が必要です。

肉の種類	最低加熱温度（中心部）	ポイント
牛肉（ステーキ）	63℃程度（レア可）	表面殺菌が重要
豚肉	70℃以上	寄生虫・大腸菌対策
鶏肉	75℃以上	カンピロバクター対策必須

# 01

## お肉の基礎知識 ②牛肉編



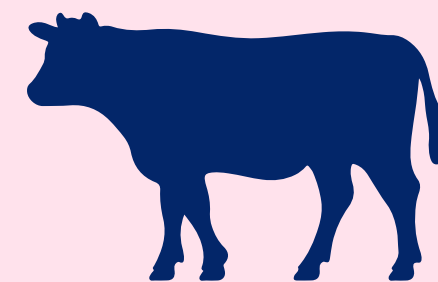
日本国産の牛は全部和牛である

A. はい

B. いいえ

# 02

## お肉の基礎知識 ②牛肉編



### 解説：和牛と国産牛の違い

和牛とは、日本の在来種で、4種しかありません。

一方、国産牛とは日本国内での飼養期間が最も長い牛のことをさし、品種による違いはありません。

つまり日本で生まれた牛も、外国で生まれた牛も含まれます。

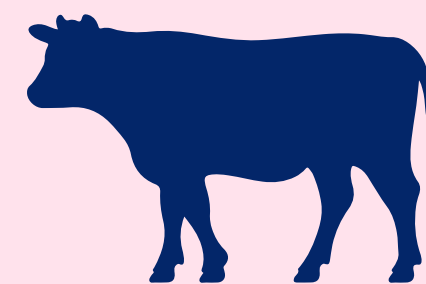
例) 米国産：アメリカで16カ月肥育された後、日本で6カ月肥育

国産：オーストラリアで8カ月肥育後、日本で14カ月肥育

# 02

## お肉の基礎知識

### ②牛肉編



国産牛とは？

### 国産牛

生まれてから出荷されるまでの間で一番長く育てられた国が日本である牛

### 肉用牛

### 乳用牛



牛乳を搾るためのメス  
ホルスタイン種やジャージー種

### 和牛

### 交雑種

### 乳用種

### 外国種

- 食用専用
- 4種のみ  
(+4種内の掛け合わせ)

- 和牛と乳用牛の  
掛け合わせ

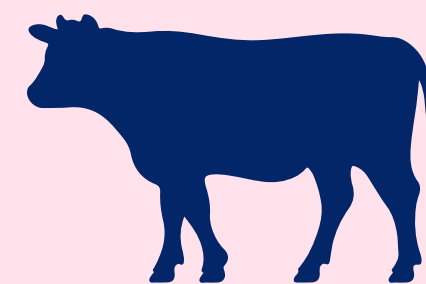
- 乳用のオス（去勢）
- 搾乳を終えたメス
- ➔脂肪が少ないのが特徴

- 海外生まれの品種
- アンガス種やヘレフォード種

# 02

## お肉の基礎知識

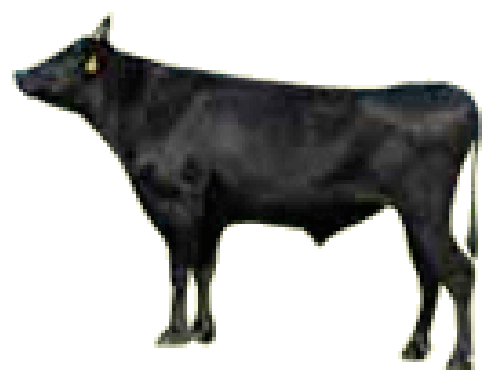
### ②牛肉編



#### 和牛とは

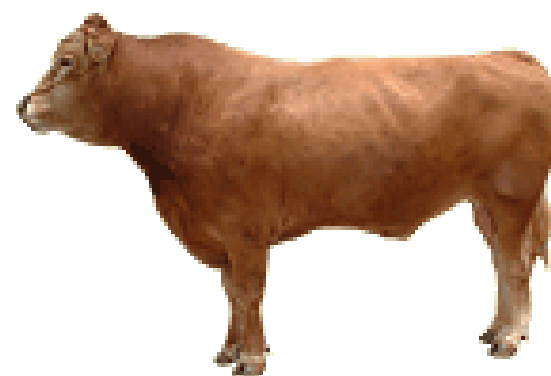
以下4品種に加え、4品種間内で掛け合わせたものを和牛間交雑種と呼び、和牛として認められる

#### 黒毛和種



最も代表的な品種で和牛の9割を占める。肉質が良く、霜降り肉といわれる柔らかい脂肪が特徴。松阪牛・神戸牛・米沢牛・近江牛・石垣牛などブランド銘柄のほとんどは黒毛和種。

#### 褐毛（あかげ）和種



別名あか牛。毛色が黄褐色～赤褐色。赤身が多いが、旨味とやわらかさを兼ね備える。熊本や高知に多い

#### 無角和種



黒毛和種よりも黒味が強い毛が特徴。肉質は黒毛和種と比較するとキメが粗い。希少種であり、ほぼ市場には出回らない。ほとんどが山口県で飼育。

#### 日本短角種



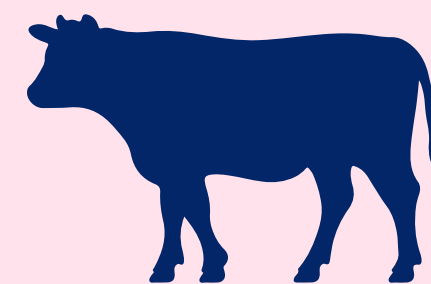
濃い赤褐色の毛、肉質は黒毛和種に劣るが、放牧に適しているため育てやすい。

画像：日本ハムホームページより転用

# 02

## お肉の基礎知識

### ②牛肉編



交雑種とは？

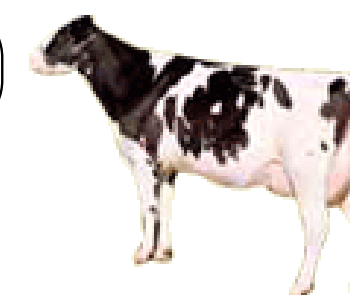
多くは・・・

和牛

×

( )

ヒント



成長が早く、飼育コストが低いいため比較的安価なものが多い。

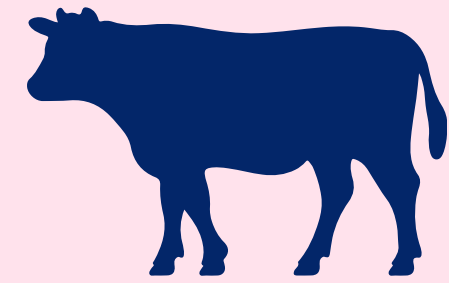
和牛に比べると肉質は劣り品質にばらつきがあるが、近年は品種改良により和牛に匹敵するものも多い

店頭での表示は ( ) 牛) と表記される

# 02

## お肉の基礎知識

### ②牛肉編



表示について

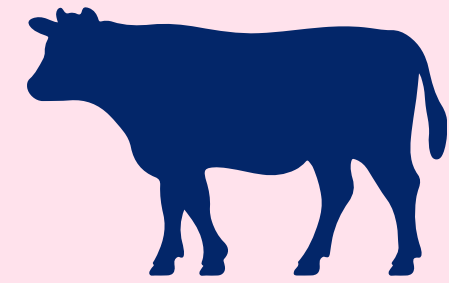
豚肉と牛肉の表示ラベルを比べてみよう



※もっとわかりやすい画像にする

# 02

## お肉の基礎知識 ②牛肉編



### 表示について

## 牛肉は個体識別番号の表示が義務

- この番号で、その牛がどこで生まれ、育ち、処理されたかを追跡  
※牛一頭ごとに識別
- BSE（狂牛病）問題を受け2004年から導入された制度です
- 12桁の番号で農林水産省の「家畜改良センター」のサイトで牛の履歴が確認できます。



# 01

## お肉の基礎知識

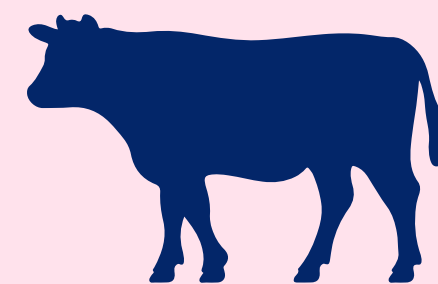
### ②牛肉編

**Q** 良く見聞きする

**【A5ランク】、どういう意味？**

# 02

## お肉の基礎知識 ②牛肉編



牛肉のランク  
について

ランクの構成要素は2つ

歩留等級  
(A・B・C)

枝肉から取れる可食部分の  
割合を示す (Aが最も高い)

肉質等級  
(5～1)

- 脂肪交雑 (サシ)
- 肉の色沢
- 肉の締り及びきめ
- 脂肪の色沢と質

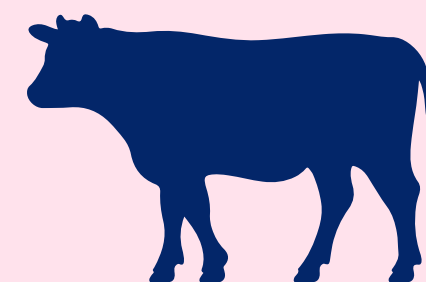
4項目を総合的に  
評価した等級  
(5が最高)

※枝肉：内臓を取り除き、背骨から2つに切り分けた状態の肉

# 02

## お肉の基礎知識

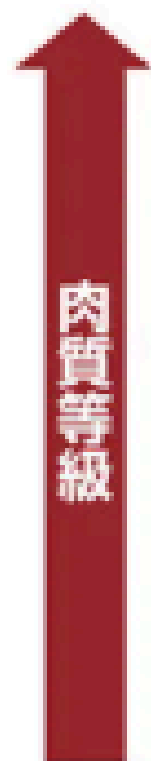
### ②牛肉編



#### 牛肉のランクについて

- 同じ重さの枝肉でもAランクのほうが食べられる部分、つまり商品として売り出せる部分が多い
- そのため歩留等級が高いほど多くの肉を提供できるので業者にとっては生産性が高まる

- 4つの項目すべての判定を考慮
- 4つのうち3つが最高評価の5だったとしても、最も低くランク付けされた項目の数字がその牛肉の質を表す
- 最上級ランクの5等級と判定された肉は、すべての項目において最高の5の評価を獲得したということです



肉質等級

- 脂肪交雑
- 脂肪の色沢と質
- お肉の締まりときめ
- お肉の色沢

4項目の総合評価

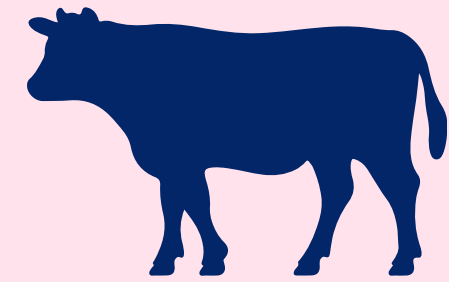
歩留まり等級 ←

ロースやバラがどれだけ取れるか

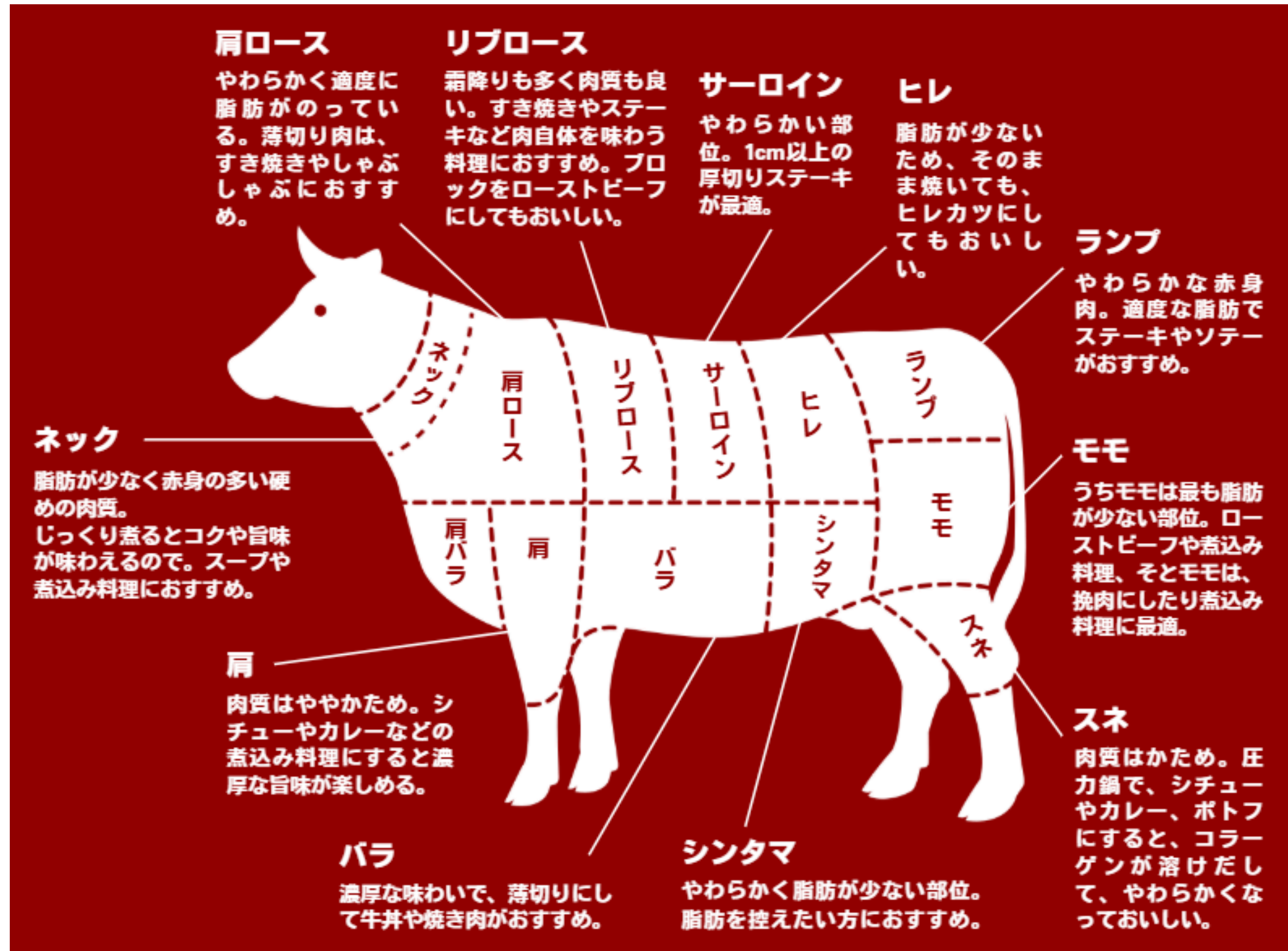
	A	B	C
5	A 5	B 5	C 5
4	A 4	B 4	C 4
3	A 3	B 3	C 3
2	A 2	B 2	C 2
1	A 1	B 1	C 1

# 02

## お肉の基礎知識 ②牛肉編

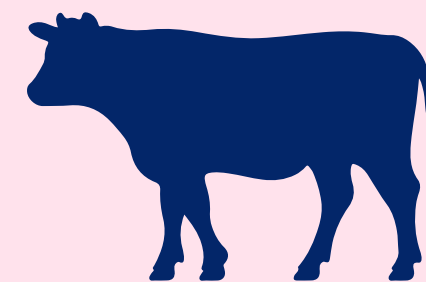


### 牛肉の部位



# 02

## お肉の基礎知識 ②牛肉編



旨味と柔らかさを兼ね備える  
シンタマ（芯玉）をクローズアップ



位置：モモの一部で、外モモと内モモの間あたり

肉質：赤身が多く、きめ細かく柔らかい

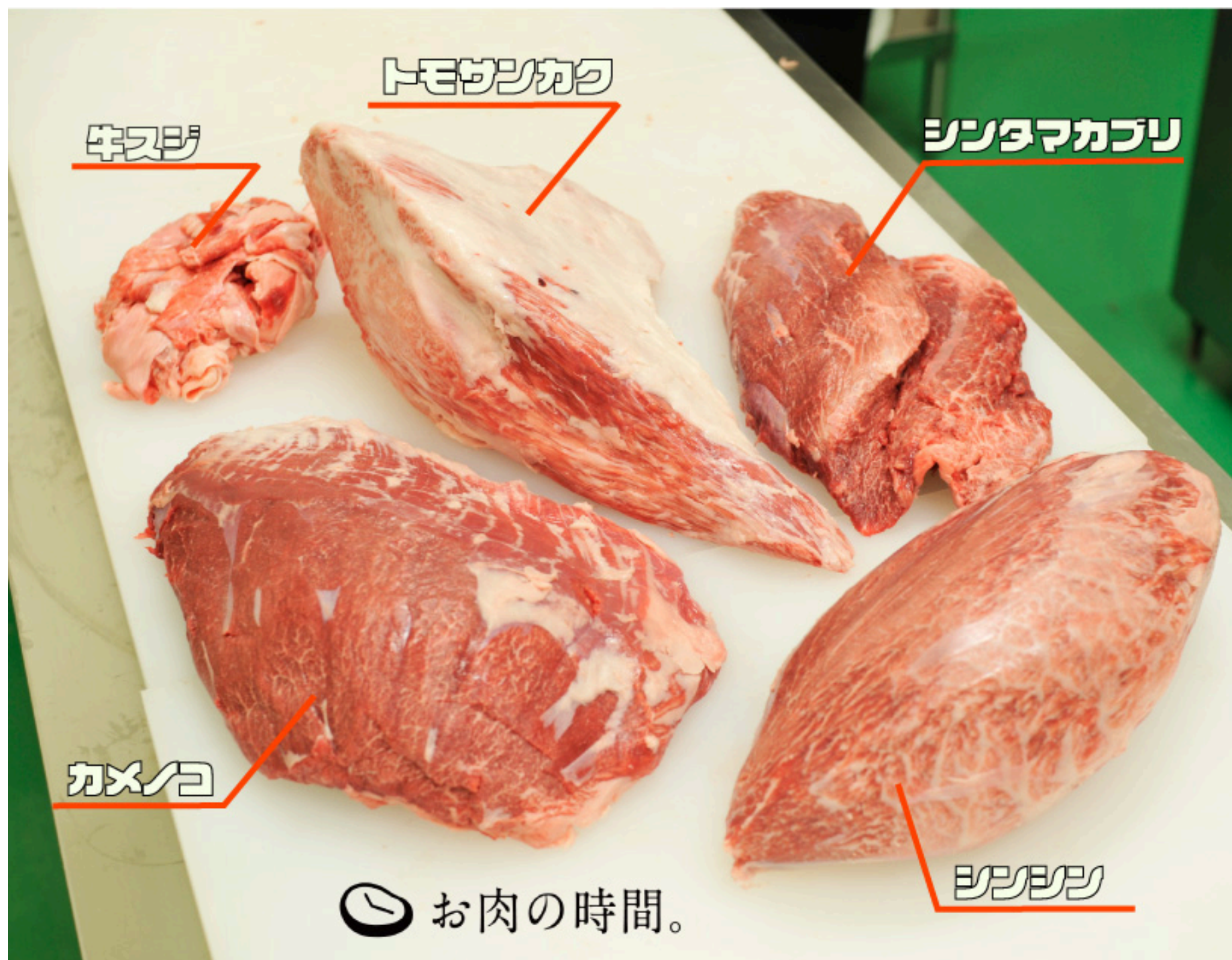
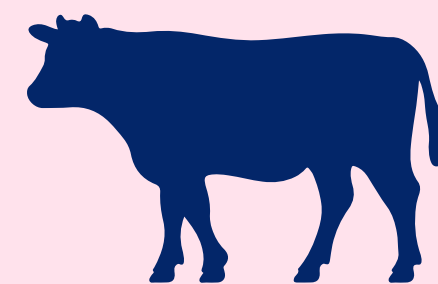
さらに4つの小部位に分けられ、特徴に差があります

- シンタマカブリ：外側の部位で少し筋があるが味は濃厚。切り落としなどに使用される。
- トモサンカク：程よいサシが入り、焼肉やステーキ向きで人気部位
- シンシン：中心部で非常に柔らかく、赤身の王様とも呼ばれる。ローストビーフやステーキに最適。
- カメノコ：筋があるが、調理次第でおいしい赤身となる。煮込みやタタキにおすすめ。

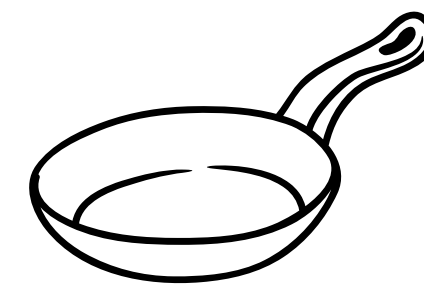
# 04

## お肉の基礎知識

### ③牛肉編



のちほど実食



画像：お肉の時間。オンラインショップHPより転用

# 03

## お肉の選び方

共通

### 1. ドリップの少ないもの

【ドリップの正体】 血ではない！

肉の細胞が傷ついたり、温度変化によって筋肉の繊維が収縮したりすると、細胞内部に保持されていた水分やたんぱく質、旨味成分が外に染み出します。

(冷凍・解凍、輸送中の振動などによって組織が壊れドリップが出る。)

※鮮やかな色なら品質に大きな問題はないが、黒ずんだり、異臭がする場合は傷みの可能性。

# 03

## お肉の選び方

共通

### 2. 鮮やかな赤色

牛肉：鮮紅色

豚肉：淡いピンク

肉：むね・ささみ - 透明感のある淡いピンク / もも肉 - 濃いピンク～薄い赤色

灰色、緑がかった色、黒ずみはNG！

#### 【お肉の赤い色の正体】

ミオグロビンと呼ばれる色素を含むタンパク質です。ミオグロビンは酸素とゆるく結合するとオキシミオグロビンとなり鮮紅色になります。



肉の重なった部分が、やや暗い色の場合になっていることがある。  
➡ミオグロビンが十分に空気に触れられず鮮やかな色に変化しなかったため。  
肉が古く、傷んだりしているわけではなく風味も通常の肉と変わらない。

# 03

## お肉の選び方

共通

### 3. 脂の色

牛肉 & 豚肉：真っ白～乳白色  
鶏肉：白～淡いクリーム色

共通

### 4. うるおい

表面が乾燥しておらず、  
うっすら光沢があるもの

共通

### 5. 包装フィルムが空気でパンパンでないもの

- 空気（酸素）が多いと酸化し、臭みがでたり、茶色や灰色に変色
- 空気で細胞膜が壊れドロップでやすい
- 好気性菌（酸素を好む菌）が繁殖しやすくなる