

和牛產品
指導手冊



發行：農林水產省

〒100-8950 東京都千代田區霧岡1-2-1 電話：03-3502-8111（總機）
主頁<http://www.maff.co.jp>

郵件雜誌請從主頁購買

本手冊的諮詢處：農林水產省生產局畜產部食肉雞卵課 電話：03-3502-8473



Japanese Beef Products Guide Book



Boasting a superior natural flavor,
Japanese beef is high-quality, tender and juicy.



Message from MAFF

致辭

非常感謝您一直以來對日本產牛肉的厚愛。

和牛是日本特有的牛品種，也可以說是我國的財產。其無以類比的優良品質和美味受到世界各方好評，同時伴隨著近年來的日本飲食風潮，其出口正在不斷擴大。

因此，為了讓海外各位能以各種方法享用到前所未有的日本牛肉，包括此前海外較不熟悉的部位在內，通過介紹日本牛肉各部位的特徵以及適應燒肉、鍋料理等各種菜單的切塊、切片方法、各部位的料理製作方法等來加深大家的理解。以此為目的，特製作了本指導手冊。

希望通過使用本指導手冊，可以讓各位有更多的機會品嚐到日本牛肉的美味。

農林水產省生產局長

內藤 邦男



內容

日本牛肉產品 2008

● 「和牛」之介紹	3
● 關於「和牛」統一商標和評級	5
● 各個部位的說明	6
肘子分割圖	7
推薦部位一覽表	8
肩胛肉條	9
上肩胛肉塊	11
牛脖	13
肩胛里脊	14
牛前胸肉	15
腱肉	17
整塊腰里脊肉	18
牛肋脊肉	19
前腰脊肉條	20
牛仔骨	21
牛腩排	23
下後腿肉	25
上後腿肉	27
上後腰脊肉	29
股肉	31
切片/切刀要點	33
● 使用「和牛」的料理	34
美國料理	35
義大利料理	37
中華料理	39
韓國料理	41
日本料理	43
● 安全措施說明	45



匠

使日本的飲食文化得到錘煉昇華的「和牛」

在日本有鐵板燒、壽喜燒、涮涮鍋等眾多可品味「和牛」的柔嫩食感與美味的料理。鐵板燒，通過簡單的調理，最大限度地發揮出牛肉的美味；壽喜燒、涮涮鍋則是把薄片肉肉的細膩美味和柔嫩食感發揮到了極致。崇尚品味素材的原汁原味之獨特飲食文化，把「和牛」培育成了延續至今的絕妙食材。無可匹敵的「和牛」之美味，如今在海外也作為高級食材深受人們喜愛，並受到極大的關注。



將讓世界驚嘆的「和牛」的美味，帶到你的國家吧！

在崇尚品味料理食材原汁原味的日本，柔嫩且細膩美味的牛肉很受歡迎，適應這一需求的生產技術也得到了磨練提升。在以耐嚼的瘦肉為主流的世界，日本培育出的「和牛」的食感令人嘆服。那是吃過一次就會讓人難以忘懷的、勝過傳統牛肉的新型牛肉。世界稀有的「和牛」定會提升貴國飲食的可能性及價值，並帶來巨大的變化。



想

一頭每一頭都傾注了心血，為了成為理想的「和牛」！



在日本富饒的大自然中，由育肥專家花費時間精心培育出來的每一頭「和牛」。為了培育出健康美味的牛而費盡心機，終於用水稻、麥稈、麥子、麥麩等製成了食餌，為使敏感的牛沒有任何壓力而時刻保持清潔的牛圈、周到的管理等，除此之外，在培育中還融入了人們的愛心和悉心呵護。我們憑藉著優良的生產技術和追求理想「和牛」的偉大信念，創造出了其他國家所沒有的優質牛肉。

柔

入口即化的食感是「和牛」所特有的

「和牛」最大的特徵就是具有被稱為「霜降（夾有脂肪的牛肉）」的、在肌肉纖維中脂肪（稱為油花）如網眼一樣嵌入的肉質，其紋理細膩柔軟，有入口即化之感。另外，在「和牛」中，有被稱為「和牛香」的甜美濃郁肉香，加熱時會聞到如椰子和水果一樣的香味。而這一「和牛香」更加激發了「和牛」的美味。不僅使舌頭還能使五感得到滿足的「和牛」的美味，定會大大改變貴國的牛肉料理。





深受世界各國歡迎的和牛品牌

真正日本出產的「和牛」上都貼有「和牛統一商標」。

深受世界各國歡迎的「和牛」。只有真正日本出產的「和牛」才貼有的這個商標，是選擇美味優質的正品和牛肉的記號。請務必品嚐一下正品和牛肉。

「和牛」是什麼樣的牛？

只有符合以下條件的才能使用此商標。

■品種

- ① 黑毛日本種
- ② 褐毛日本種
- ③ 日本短角種
- ④ 無角日本種
- ⑤ 上述4種之間交配的雜交種
- ⑥ 5和1到5品種之間的雜交種可以通過基於家畜改良增殖法的註冊制度等進行證明，並且可以通過牛肉資訊追蹤制度*進行確認。

※在日本，建立有可以對所有在日本出生的牛從出生到提供給消費者為止的所有生產履歷情況進行檢索的「牛肉資訊追蹤制度」。
 網頁地址... <https://www.id.nlb.go.jp/english/top.html>
 詳細內容請參閱本產品指南P45、46的「高標準的食肉安全對策」。

■生育環境方面

- ① 應當是在日本國內出生，並在日本國內飼養的牛。
- ② 並且可以通過牛肉資訊追蹤制度進行確認。

是地區培養的特殊品牌、名牌牛。

「和牛」中，有經過日本各地區鑽研培育方法，用獨有的飼料培育出來擁有很高人氣的名牌牛。名牌牛中有松阪牛、米澤牛、前澤牛等，多數是根據產地名稱命名的。

牛肉的成品率及品質一目了然的評級系統

為了形成牛肉公正的交易和價格，(社)日本食肉評級協會對牛肉進行等級評估。牛肉是按成品率、肉質的各自等級進行評級的。所謂成品率等級是肉相對肘子的比率，按優良順序分為A、B、C三種。所謂肉質等級是根據「脂肪交雜」、「肉的色澤」、「肉的紋理」、「脂肪的色澤和品質」這四項，分為5~1等級，按項目等級中最低標準分級。

按照結合了這2個要素的15個級別進行評級，就可以清楚把握「和牛」牛肉的成品率及肉質。

■規格的等級和表示

成品率等級	肉質等級				
	5	4	3	2	1
A	A5	A4	A3	A2	A1
B	B5	B4	B3	B2	B1
C	C5	C4	C3	C2	C1

〈例〉

B
3



「和牛」產品指南

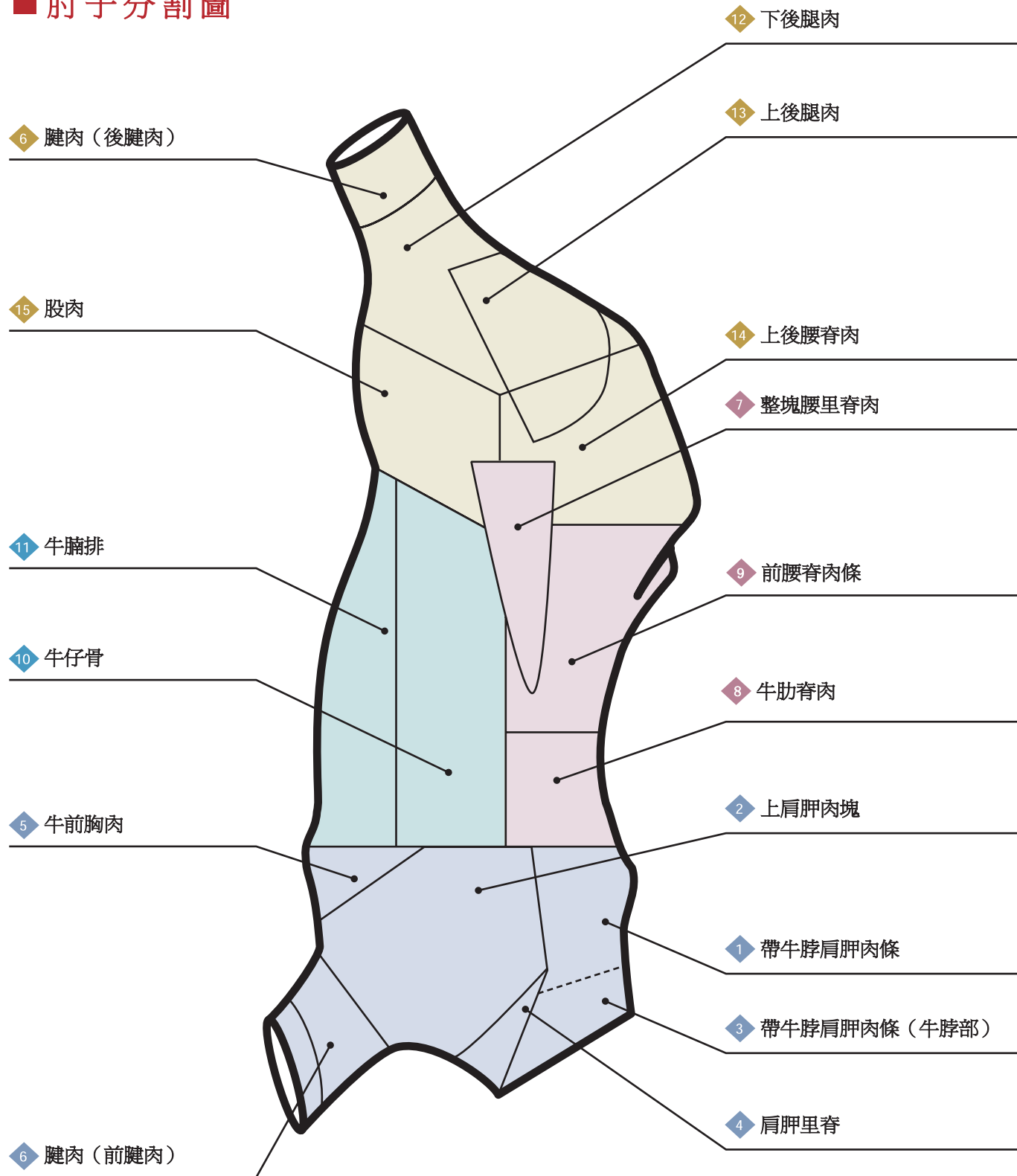
~新的選擇~

在此「和牛目錄」中，首先對市場上人氣很高的規格部位進行了確認，同時特別重點介紹了以前使用頻率較低的部位。作為開拓產品開發新可能性的項目，敬請關注。



和牛部位一覽

■ 肘子分割圖

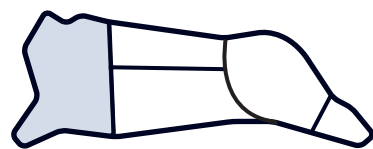


■ 各項匹配的料理用途提案

★= 特別推薦部位

牛肉部位		牛排	BBQ 烤肉	烤牛肉	燉煮	壽喜燒	涮涮鍋
大分割	小分割						
屠體前四分之一	1 肩胛肉條 (帶牛脖) ★	◎	◎		◎	◎	◎
	2 上肩胛肉塊	◎	◎		◎	◎	◎
	3 牛脖		○		◎	○	
	4 肩胛里脊		◎	◎			
	5 牛前胸肉		◎		◎	○	◎
	6 6 腱肉		○		◎		
腰脊肉	7 整塊腰里脊肉 ★	◎	◎	◎			
	8 牛肋脊肉	◎	◎			◎	◎
	9 前腰脊肉條	◎	◎	◎		◎	◎
胸腹肉	10 牛仔骨 ★	○	◎		◎	○	
	11 牛腩排 ★	○	◎		◎	○	◎
牛後腿	12 下後腿肉 ★		○	○	◎	◎	○
	13 上後腿肉	◎	◎	◎	○		◎
	14 上後腰脊肉	◎	◎	◎		○	○
	15 股肉	◎	◎	◎		◎	○
			◎	◎	◎		○

肩胛肉條*



原料肉概要

「肩胛肉條」是在第6~第7根肋骨之間，沿著背脊垂直切下的「上肩胛肉塊」部分，除去「肩胛肉塊」、「牛前胸肉」之後，區分為「肩胛肉條」及「牛脖」。「肩胛肉條」是脂肪較易分佈的部位，肉質柔嫩、風味極佳，適合用在壽喜燒及烤肉上。



PRIMAL CUT



■原料照片 修整之後



切下牛脖部分

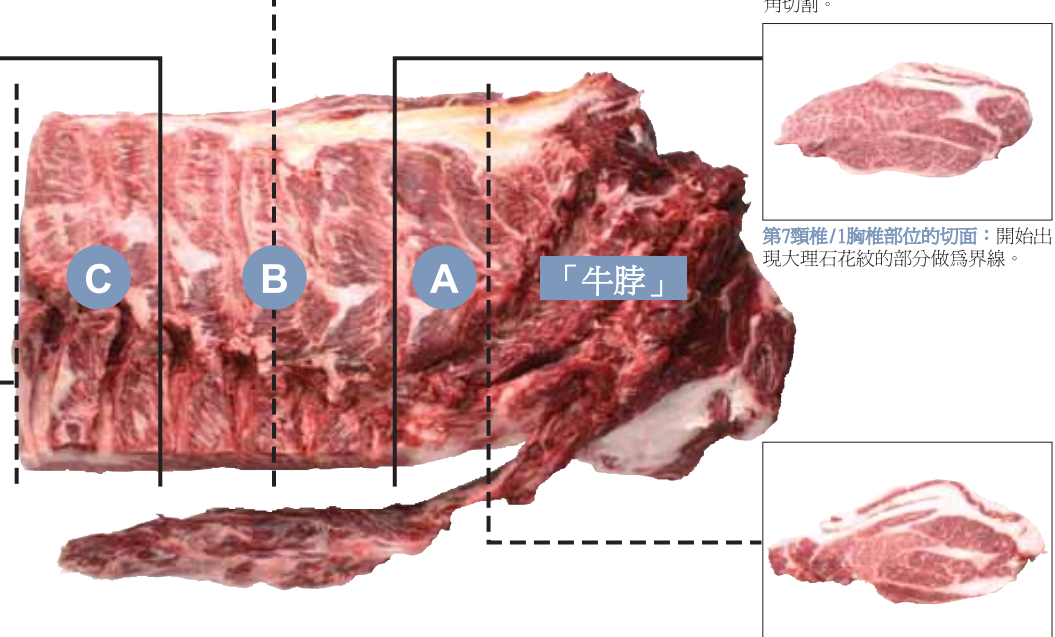
牛脖料理方法→P13



第4/5胸椎部位的切面：里脊肉芯變小、將肋間脂肪醒目的部分做為分割線



第6/7胸椎部位的切面：和牛肋脊肉的切面。脊肉的芯較大，瘦肉和脂肪的量適度



「牛脖」



第2/3胸椎部位的切面：大理石花紋均勻分佈。此處相對筋纖維沒有直角切割。



第7頸椎/1胸椎部位的切面：開始出現大理石花紋的部分做為界線。



第3/4頸椎部位的切面：區分牛脖及肩胛肉條的界線（依規格而定）

料理用途

牛排	BBQ 烤肉	燉煮
壽喜燒	涮涮鍋	



■肩胛肉條（主體）



■牛脖

RETAIL CUT



■「A」部
靠近牛脖的肉質較硬，筋的分佈也較多，香味濃郁、脂肪較少（瘦肉較多）



用機器切成薄片。因為容易扯開，在盛盤時要多加留意折彎部分。



要上下折疊盛盤。



涮涮鍋用



■「B」部
把「沙朗心」及「翼板肉」切開



於肋間筋及里脊肉芯的界線入刀



切開



把「沙朗心」及「翼板肉」切開後



■「沙朗心」



切片



牛排用



烤肉用



■「翼板肉」修整後



切片



牛排用



烤肉用



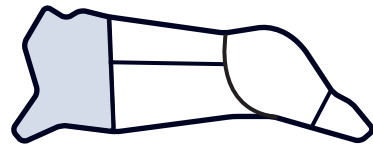
■C部



去蓋後，沿著筋膜切片



牛排用



原料肉概要

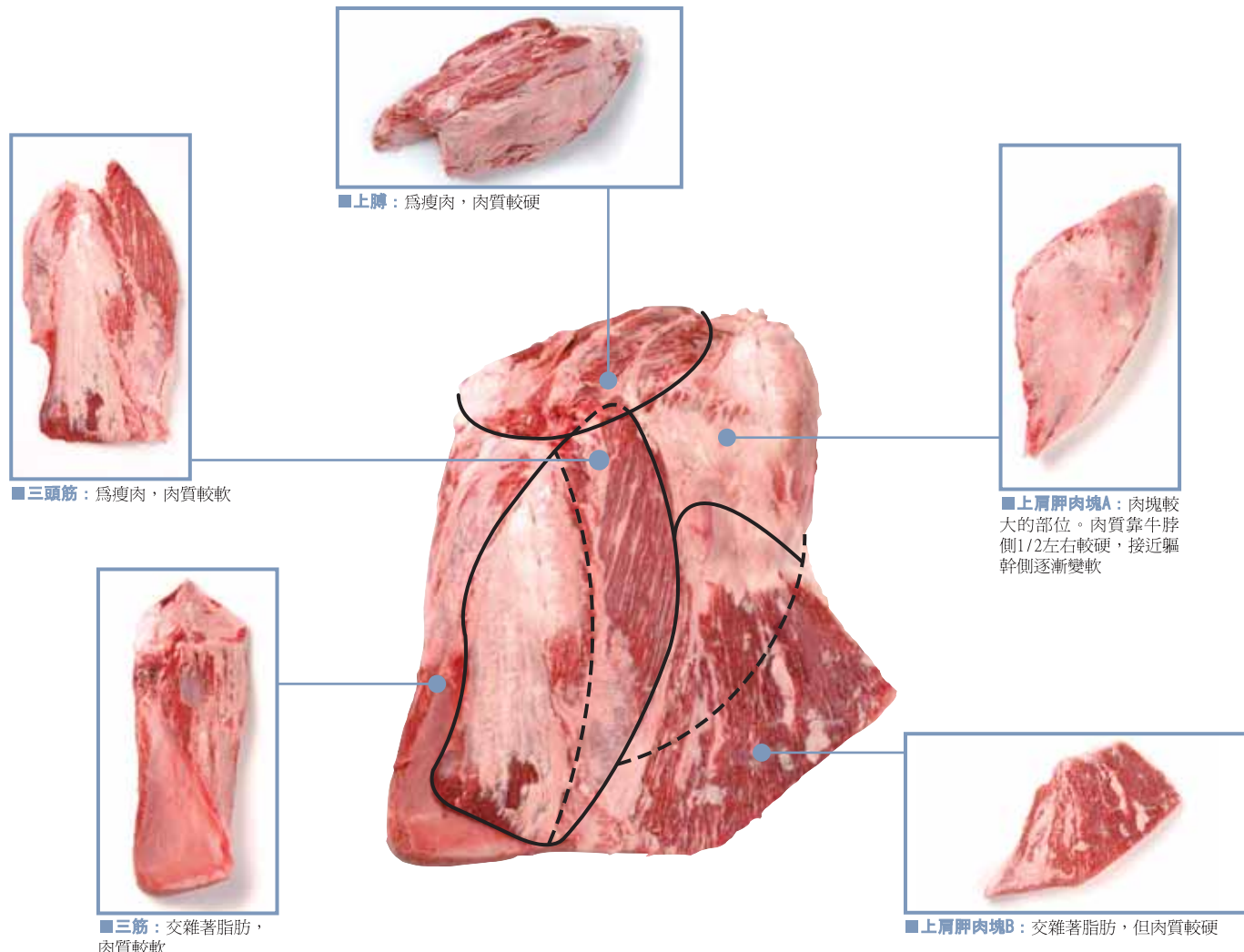
「上肩胛肉塊」部位集中了整體上經常運動的肌肉，筋和筋膜比較多，肉質硬的部分和軟的部分交雜在一起。整體上看具有肉色較深，香味較濃的特徵。如果切成細條，不僅可以用於壽喜燒，還可以用來做烤肉、牛排等。



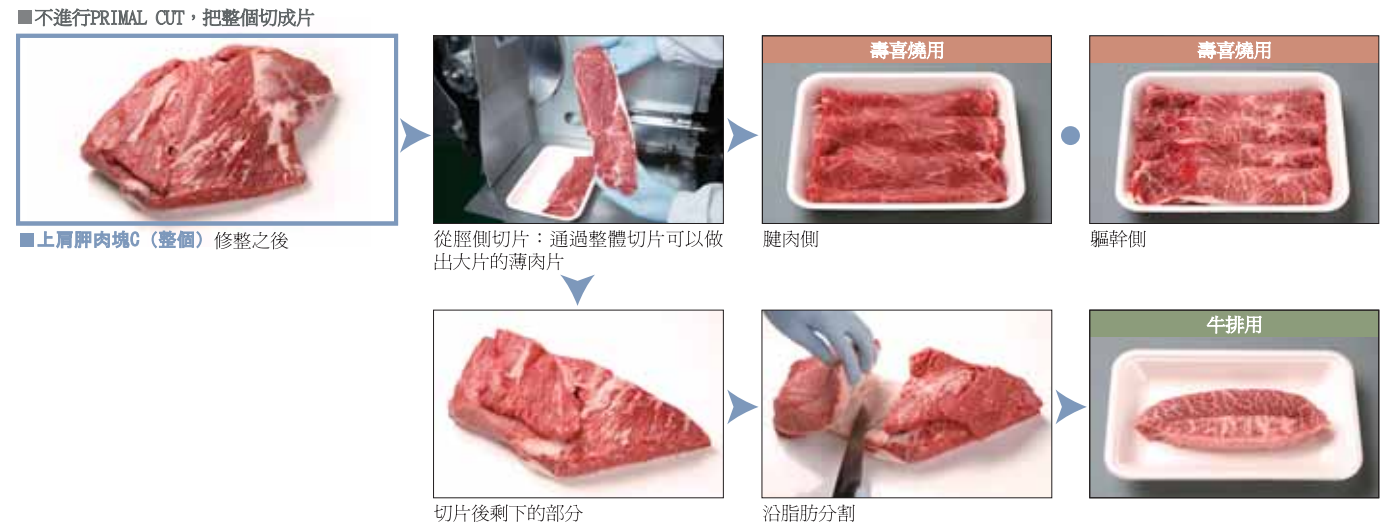
料理用途

牛排	BBQ 烤肉	燉煮
壽喜燒	涮涮鍋	

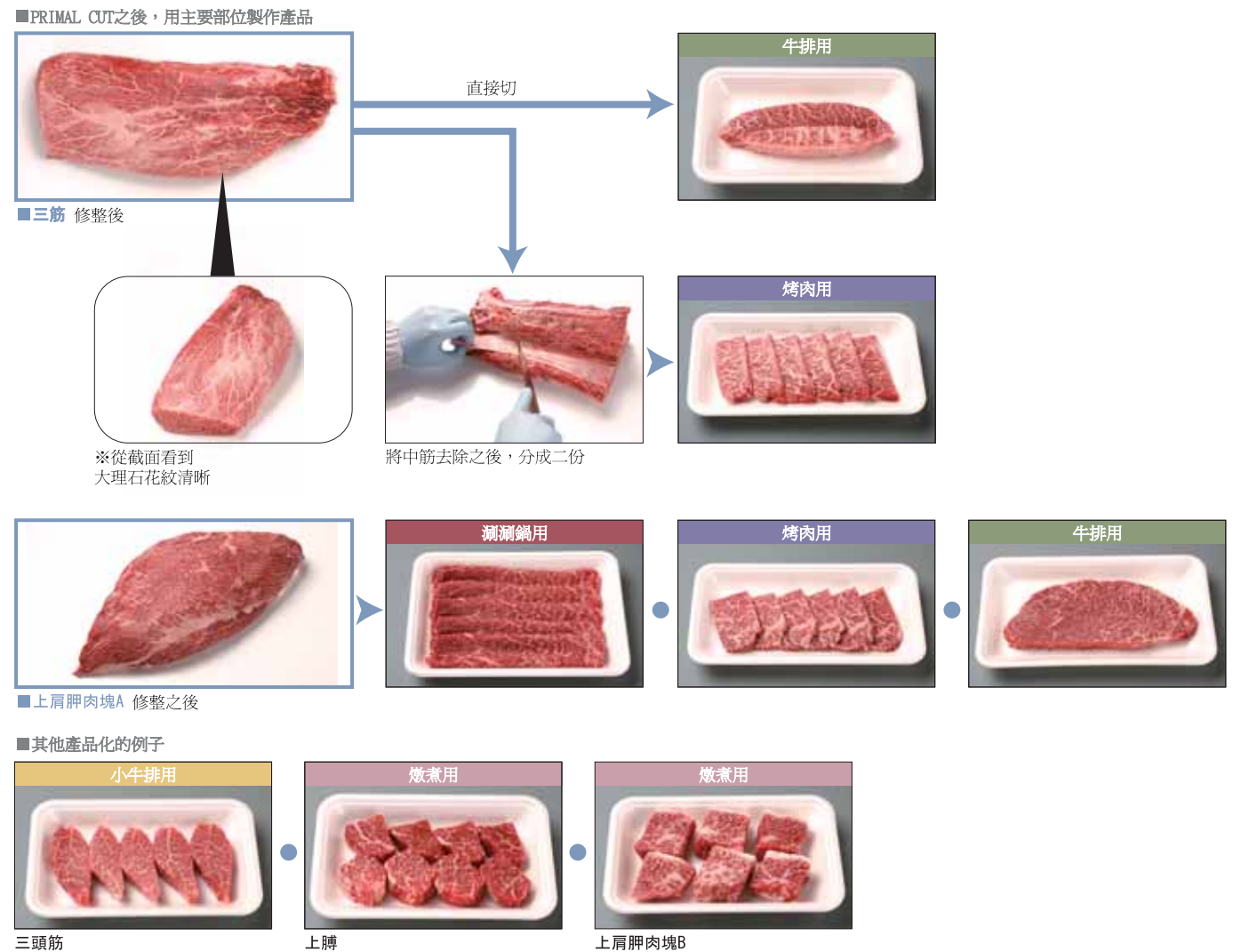
PRIMAL CUT

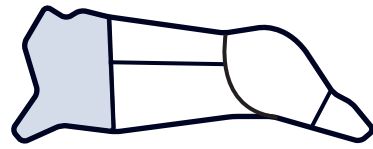


RETAIL CUT 1



RETAIL CUT 2





原料肉概要

「牛腩」部位是經常運動的脖子部分，肉質紋理粗且硬，是瘦肉比較多的部分。另外，由於含有較多筋，因此最適合用於燉煮料理。和其他部分混合，不管是做成絞肉或者是細切都是非常美味的部分。

料理用途

BBQ
烤肉

燉煮

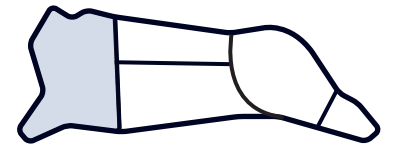
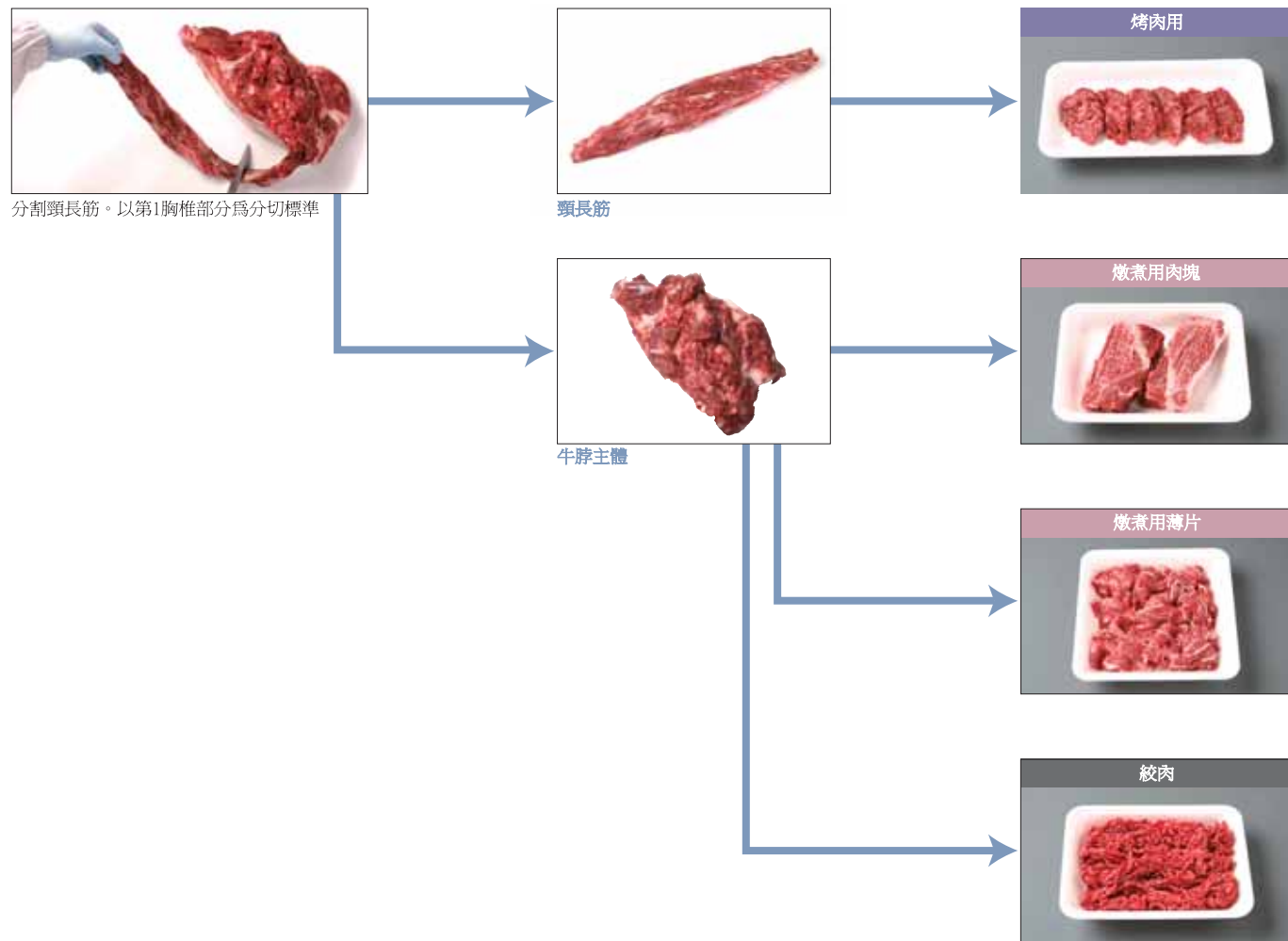
壽喜燒



■頸長筋



■牛腩主體



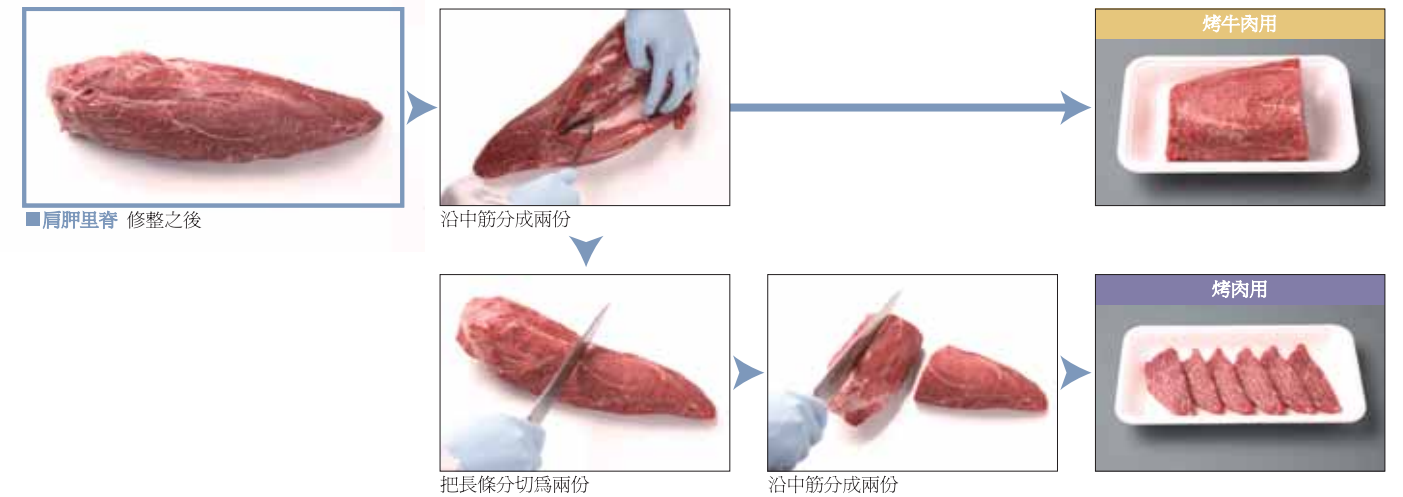
原料肉概要

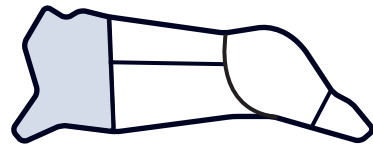
「肩胛里脊」是每頭牛只有2千克的不可多得的稀少部位。是從「上肩胛肉塊」到「肩胛肉塊」的部位，雖然它是「肩胛里脊」的一部分，但是比較接近腿部的肉。內側有細緻的霜降肉，味道爽口略帶甜味，越嚼越有味道。

料理用途

BBQ
烤肉

烤牛肉





原料肉概要

「牛前胸肉」相當於牛的胸，由脂肪比例非常高、肉質較硬的「牛前胸肉尖」以及肋骨下部分「牛前胸肉（身體側）」、瘦肉多肉質鬆軟的「牛前胸肉（pectoral）」、脂肪容易交雜而風味獨特外形美觀的「肩胛小排（無骨肩小排）」等肉質完全不同的部位集合在一起。

※對筋垂直切割。



料理用途

BBQ
烤肉

燉煮

壽喜燒

涮涮鍋

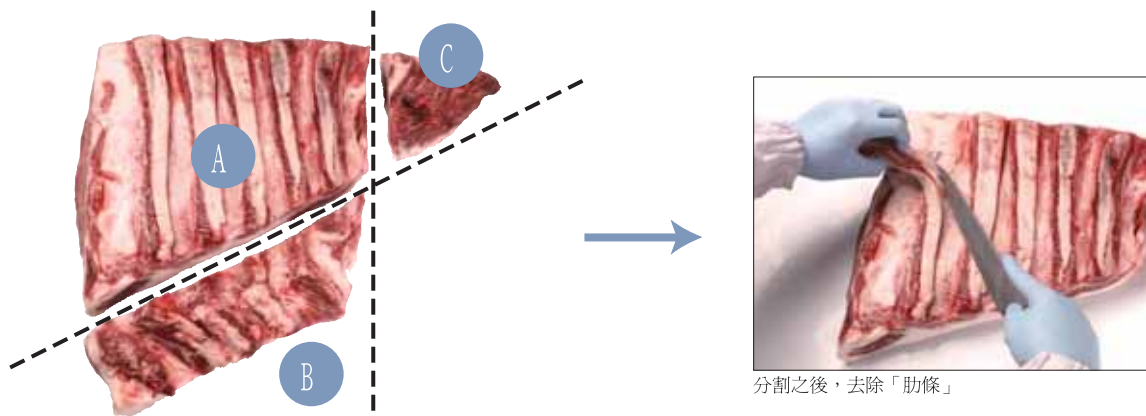


■三角牛腩



■牛前胸肉

PRIMAL CUT 1 (三角牛腩)



RETAIL CUT 1 (三角牛腩)

■A部

■豐富多彩的烤肉菜單—

烤肉用

使用A部

修整之後

■B部

烤肉用

使用B部

※從肩胛肉條截面看
這裡肉比較肥厚是和牛的特徵

■C部

烤肉用

使用C部

■D部

烤肉用

使用「肋條」

PRIMAL CUT 2 (牛前胸肉)

牛前胸肉 (主體)

牛前胸肉尖

RETAIL CUT 2 (牛前胸肉)

■牛前胸肉 (主體)
分割為「牛前胸肉尖」「A」

牛前胸肉 (主體)

■A部

修整之後
※稍留一點脂肪是重點

烤肉用

牛前胸肉尖

修整之後
※稍留一點脂肪是重點

涮涮鍋用

■C部

修整之後
※稍留一點脂肪是重點

燉煮用

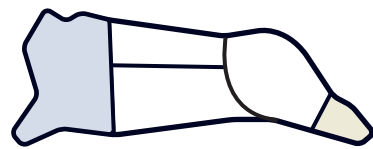
■牛前胸肉尖 修整之後

※切片截面
看起來非常漂亮 (霜降般)，但是
肉質卻非常硬。

燉煮用肉片

■E部

燉煮用肉塊



原料肉概要

「腱肉」有前腿部的「前腱肉」和後腿部的「後腱肉」。「前腱肉」是經常運動的部分，所以筋較多，是瘦肉。一般情況下可以用作絞肉材料或者切塊用。另外，「前腱肉」可以分為「腱肉主體」和「C」。「後腱肉」是經常運動的部分，因此筋比較多，是瘦肉。



前腱肉

料理用途

- BBQ 烤肉
- 燉煮用



後腱肉



■前腱肉原料照片

前腱肉 修整之後

從「前腱肉」分割「C」

C 修整之後



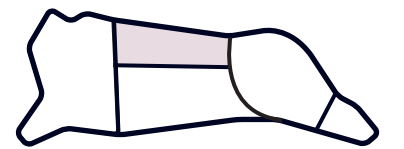
■後腱肉原料照片

後腱肉 修整之後

■腱肉產品化例子（前腱肉、後腱肉都有）

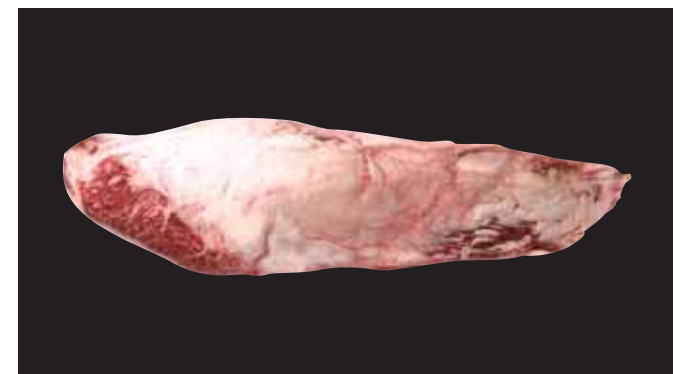


烤肉用



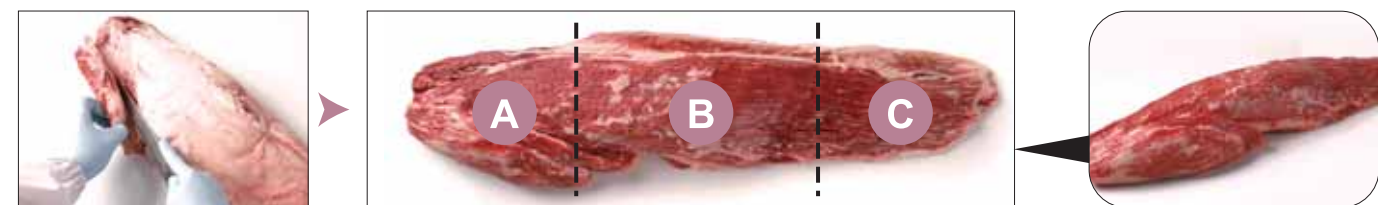
原料肉概要

「整塊腰里脊肉」位於「脊肉」的內側，是幾乎不運動的筋肉，因此具有肉質特別細緻鬆軟，脂肪比較少的特徵。1整個肘子只能產出2%左右，是最受人喜愛也是價格最高的部位。它變色較快，要注意這一點。



料理用途

- 牛排
- BBQ 烤肉
- 烤牛肉



預先準備：如果胸腹肉側帶有部分「貝肉」，要去除。

修整之後

※側面和牛具有肉肥厚的特徵



■A, D

牛排用

色子牛排用



■B, 菲力

牛排用01

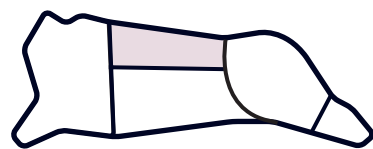
牛排用02

從「牛排用01」取下堅硬的部分，只留下柔軟部分，產品價值提升。



■C, 上等菲力

牛排用



原料肉概要

「牛肋脊肉」是和「肩胛肉條」連接的「脊肉」部分，位於肋骨（牛肋）背上，具有肉厚、紋理細緻、鬆軟的特徵。另外，脂肪夾雜，風味濃厚。

料理用途

牛排用

BBQ
烤肉

壽喜燒

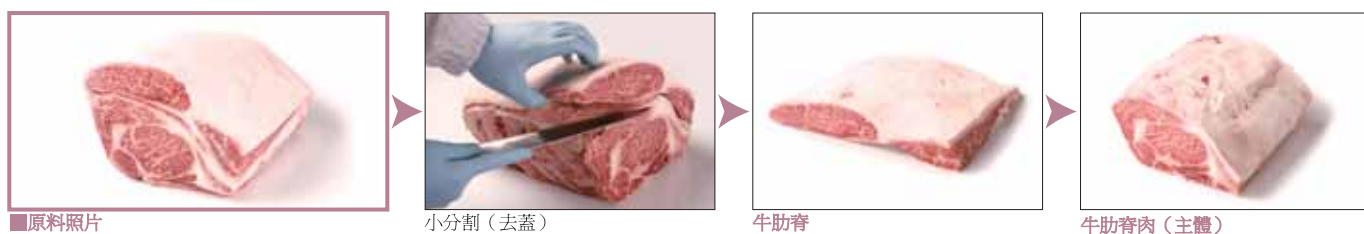
涮涮鍋



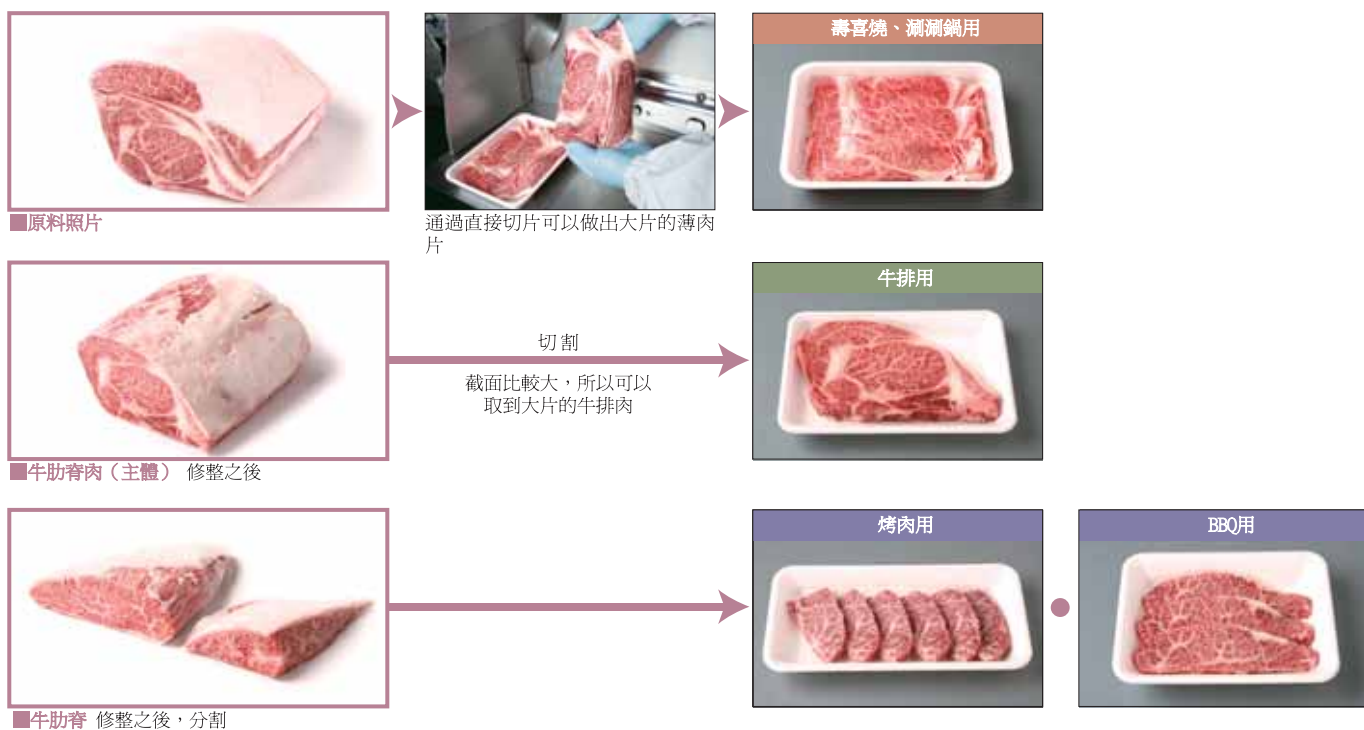
■牛肋脊

■牛肋脊肉（主體）

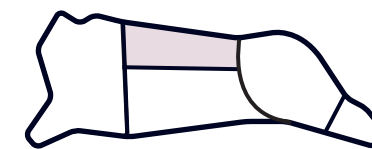
PRIMAL CUT



RETAIL CUT



■牛肋脊 修整之後，分割



原料肉概要

「牛肋脊肉」後面連著的部分，紋理細緻鬆軟，是和「整塊腰里脊肉」同等的高級部位。形狀美觀，可以切出大小整齊的塊，因此一般被用作牛排材料。

料理用途

牛排

BBQ
烤肉

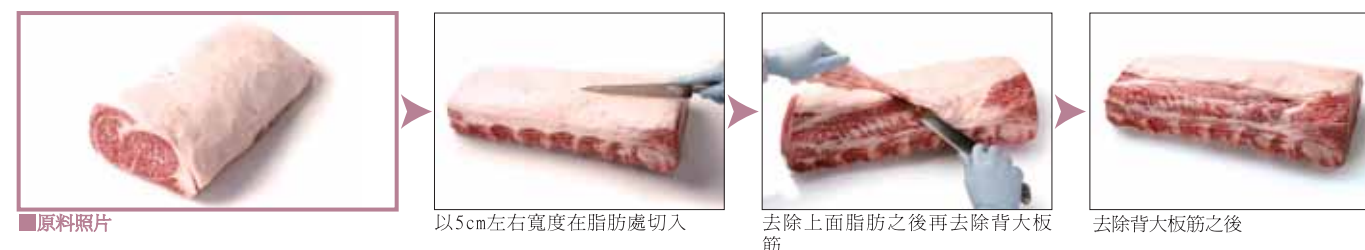
壽喜燒

涮涮鍋

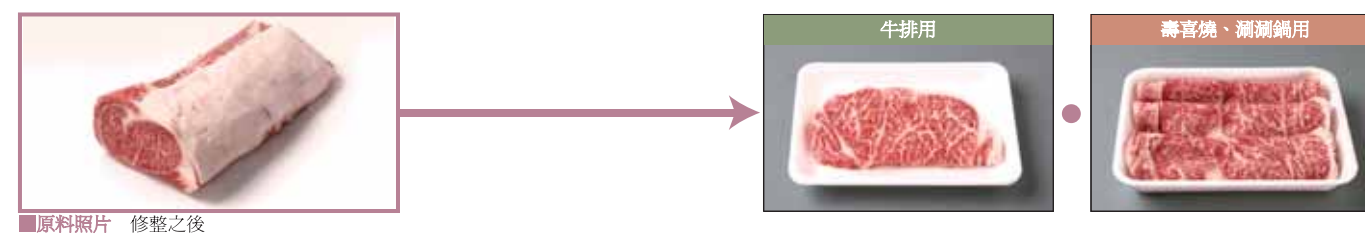
烤牛肉



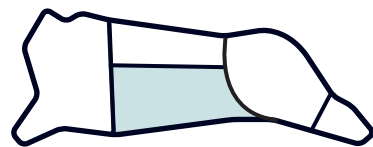
PRIMAL CUT



RETAIL CUT



■原料照片 修整之後



原料肉概要

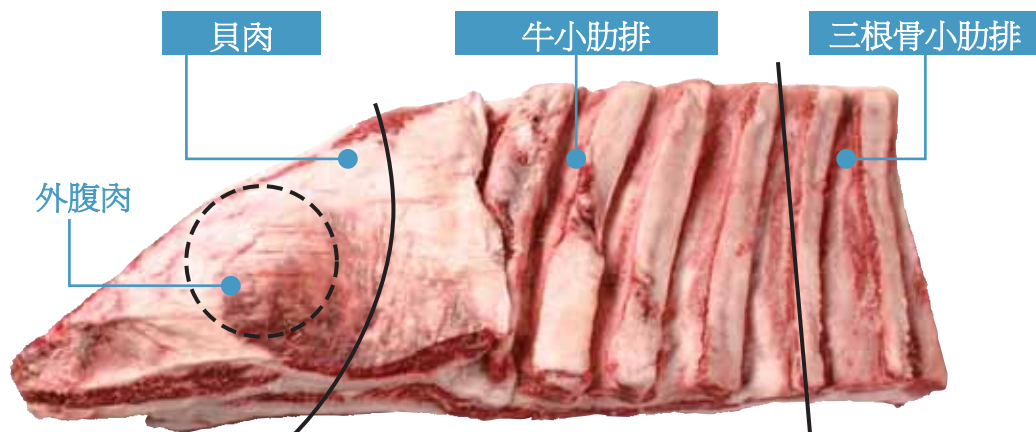
將牛腹部的「胸腹肉」從正中央分割為2份，上面部分即為「牛仔骨」。「胸腹肉」是經常運動的部位，「牛仔骨」也有很多纖維和膜，是紋理較粗的肉質。但是，瘦肉和脂肪適度配合，咀嚼口感、味道濃厚風味獨特。另外，「牛仔骨」中有瘦肉較多，脂肪適度交雜的叫做「貝肉」的部位。
※對筋垂直切割。



PRIMAL CUT

料理用途

牛排	BBQ 烤肉	燉煮
壽喜燒		



RETAIL CUT

