



4~5日目

冷凍肉

いつでも使えて保存がきく冷凍肉はストックしておくのに便利。
急速冷凍だから鮮度抜群、おいしさを逃がしません！

本業市 くらげびとさんのおすすめ

プルコギ風

バラ凍結なら
必要な分だけ



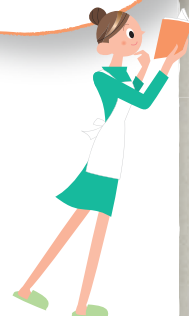
凍 産直豚バラ切落し(バラ凍結)400g
本体価格828円 税込894円

献立に困った時に、力強い味方の冷凍肉。
上手に解凍して、美味しく調理してくださいね。

材料 豚バラ肉薄切り…200g たれ しょうゆ…大さじ1
もやし…1袋 梨のすりおろし…1/4くらい
水菜…1/4束 酒…大さじ1
ゴマ油…適量 みりん…適宜
にんにく…1片
ごま…適宜

作り方 ① 豚肉をタレにつける。(ビニールなどに入れてもみ込むと簡単)
② フライパンでゴマ油を熱し、肉を漬け汁ごと入れる。
③ 水菜ともやしを加え、肉に火が通れば出来上がり。

市販の「プルコギのたれ」を買ったら家族みんなが喜ぶ味だったので、梨の時期には手作りで。好評ですよ。
本業市 くらげびとさん



同じ部位・カットでも冷蔵・冷凍どちらも扱っている商品もあります。

凍 産直豚ロースしょうが焼用200g
本体価格478円 税込516円
賞味期限：製造日を含めて90日



冷凍肉は、冷蔵庫に入れて7~8時間を目安にゆっくり解凍するのがおすすめです。チャックシール付袋入りのバラ凍結肉にお好みのタレを入れて冷蔵庫で解凍すれば、次の日には味つけ肉ができあがります。

中日本フード
コーディネーター
小川千賀子さんの
ワンポイント
アドバイス

6~7日目

冷凍肉

使いたい分だけ取り出せるバラ凍結ミンチ。
そぼろあんや炒めものなど、少量でも無駄なく使えるすぐれものです。

瑞穂市 やままっこんさんのおすすめ

豚ひき肉じゃが



子どもも、こくがあっておいしいと喜んで食べます。汁気はある程度残っているぐらいがオススメです。
瑞穂市 やままっこんさん



凍 産直豚ミンチ(バラ凍結)500g
本体価格598円 税込645円
賞味期限：製造日を含めて60日

ジッパーつきで、保存にも便利。

材料 豚ひき肉…100g A 水…300g
たまねぎ…1個 和風だしの素…大さじ1
にんじん…中2/3本 砂糖…大さじ3
じゃがいも…中2個 みりん…大さじ1
糸こんにゃく…200g しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1 かつお節

作り方 ① 野菜は乱切りに、糸こんにゃくはざく切りにする。
② 鍋に豚ひき肉と①を入れて炒める。全体に油がまわったら酒を加えひと煮立ちさせる。
③ Aを加え落としふたをして煮、材料が柔らかくなったら、ふたを取り汁気を飛ばしながら煮る。
④ ある程度汁気がとんだら、かつお節をまぶしかける。

すぐに使えてフレッシュな冷蔵肉 × いつでも使えて便利な冷凍肉
上手に使って 1週間やりくりレシピ

1~2日目

冷蔵肉

1枚ずつはがして使うしゃぶしゃぶ用肉。
1~2日目なら冷蔵が便利！そのままパッと調理できます。

笠松町 なおさんのおすすめ

豚肉と野菜の簡単蒸し焼き

簡単ですが、子どももお肉と一緒に野菜をたっぷり食べてくれます。
笠松町 なおさん



蔵 霧島黒豚ロースしゃぶしゃぶ用
180g 本体価格630円 税込680円
消費期限：お届け日を含めて3日

商品案内に「しゃぶしゃぶ用」の冷蔵商品が登場しました。



最新機器で
カット



材料 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…180g
2人分 もやし…1袋
水菜、シメジなど野菜類
ポン酢…適量

作り方 フライパンか鍋に野菜を入れ、その上に、重ならないよう豚肉を並べてふたをして蒸し焼きにする。ポン酢をつけてどうぞ。



3~4日目

冷蔵肉

味付け肉は野菜を足してボリュームアップ。



蔵 産直豚モモ切落し(炒め物用)
200g 本体価格368円 税込397円
消費期限：お届け日を含めて3日



蔵 産直豚ロースしょうが焼用
200g 本体価格528円 税込570円
消費期限：お届け日を含めて4日



蔵 豚肉金山寺味噌入り炒め用(たれ漬け)肉200g たれ40g
本体価格368円 税込397円
消費期限：お届け日を含めて4日

※商品によっては消費期限がお届け日を含めて3日間のものもあります。



できあがり・チェック
異物混入を防ぐため、金属探知器とX線異物検出装置でチェックします



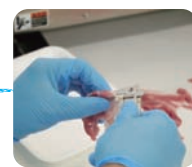
深絞り
深絞り(脱気した包装)でお肉を新鮮なままパックします



計量、成形
スライスされた肉を1パックずつ計量し、成形します



脂肪の割合も規格に合わせます。



チェック
規格どおりの厚さになっているか、しっかりチェックします



スライス
余分な脂や血合い部分を手作業でとり除いた塊肉を入れ、決まった厚さにスライス



原料入荷
産地確認
重量・品温チェック



中日本フード株式会社 竹田龍一さん

最高の品質を目指しています。



中日本フード株式会社 勝川工場
徹底した温度・湿度管理とクリーンシステムを採用した工場へ加工しています。生協オリジナルの「深絞り」「バラ凍結」「冷凍加工」など、組合員さんの暮らしにあったカタチで、質・鮮度のよい商品をお届けします。



レッツ工場見学