

# 確立起安全最優先的高水準綜合系統。

為消費者提供安全的牛肉，是所有事項當中最優先的課題。在日本，從生產、處理、加工、到物流，已經制定出一套詳細的檢查及確認體制。

## 確立起可追蹤每一頭牛資訊的牛肉追蹤制度。

在日本，為了確保消費者對日本產牛肉的信賴而制定了牛肉追蹤制度。牛肉追蹤制度是指，可以對在日本國內出生的所有牛隻，從小牛出生到變成牛肉為止的生產物流過程進行追蹤確認的系統。任何人在任何時候都可以取得相關資料，萬一出現問題時，也能迅速追溯根源。

**① 所有的牛隻都擁有「個體識別號碼」。**

日本國內出生的牛與進口的活牛，都被標上 10 位數的「個體識別號碼」，配戴著明確標示有此號碼的耳標。這個號碼將伴隨牛隻流經各種過程送到消費者的手上。



個體識別號碼  
00000-00000

**② 建立起牛隻資訊的資料庫**  
(法律施行日期為 2003 年 12 月 1 日)

根據畜產農家的申請，標註「個體識別號碼」並進行登記，對該牛的出生年月日、性別、種類(品種)、飼養者或飼養方法、母牛的資料，以及到屠宰解體處理為止的各種資料進行歸納整理，製成「生產履歷證明書」，被登記到資料庫中。繁殖農場→飼養農場→食用肉品中心的各種資料，都被儲存進資料庫。

**③ 標示號碼與交易記錄**

牛被屠宰之後，將軀幹加工成部位牛肉、精肉，直到流通的過程當中，與交易有關的銷售方等，將「個體識別號碼」標示於產品、進行傳達，而進貨方等則在交易帳簿中進行記錄、保管。

**④ 掌握生產流過程**

如①~③所述，根據商店裡擺放的精肉包裝標籤所示的「個體識別號碼」，一般消費者可以隨時從網路上搜尋、掌握其生產過程。



可以在網路上  
閱覽

(網址: <https://www.id.nibc.go.jp/english/>)

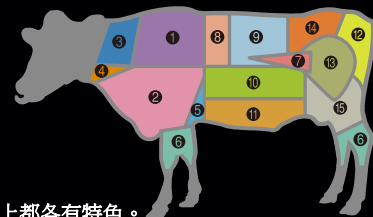
## 日本採取了世界上最嚴格的瘋牛病安全措施。

日本對瘋牛病採取了各種規定措施。法律禁止使用肉骨粉作為牛飼料，屠宰場有義務去除所有特定危險部位並將之焚燒。此外，還實施世界上最嚴格的瘋牛病檢查。屠宰場有義務對 21 個月以上或在農場等死亡的 24 個月以上的牛進行檢查。透過這樣

的檢查體制，到 2008 年 1 月為止，在日本發現了 36 頭瘋牛病牛，這是日本所實施的世界最高水準的監督制度的結果，為此贏得了專家們對日本瘋牛病措施實施效果的高度評價。

# 選擇適合料理的牛肉「部位」。

「日本和牛」根據各種部位，分為肩肉、前胸肉、里脊力、腿肉等各種牛肉。其在柔軟程度、脂肪含量、香醇濃郁程度上都各有特色。根據各種料理，選擇適合油炸、燉煮、燒烤等的部位牛肉，可以品嚐到不同凡響的日本和牛料理的美味。





**① 肩肉**  
是脂肪含量適中、質地細緻，肉質柔軟的部位。無論是壽喜燒、涮涮鍋、快炒等牛肉薄片料理，還是切成厚片用來燒肉，都香濃可口。



**② 前腿心**  
肉質稍硬、肉色較深，脂肪含量較少的瘦肉，富含鮮美成分。因味道較濃，適用於牛排或 BBQ 等。此外，因富含肉質精華成分與膠原蛋白，亦適用於燉牛肉或咖哩等燉煮料理及其他各式料理。



**③ 頸肉**  
連接肩肉的頸部瘦肉，肉色較深、肉質較粗硬的部位。富含肉質精華成份、膠原蛋白，除了切塊慢火燉煮之外，還可製成絞肉或切片，適用於各種料理。



**④ 黃瓜條**  
一頭牛上僅能提取出 2kg 左右的稀少部位。內側夾雜著細緻的脂肪(大理石花紋)，口味清爽不油膩，越嚼越香，適用於燒肉或烤焗牛肉。



**⑤ 前胸肉**  
是瘦肉與脂肪的厚層中，夾雜著脂肪(大理石花紋)的部分，風味濃郁。除了適宜切成薄片做燒肉料理之外，還適合切塊做燉牛肉或濃湯等燉煮料理。



**⑥ 腱子**  
雖然筋多且較硬，但富含精華成份及膠質，肉味濃厚。長時間燉煮將會變軟，所以也適用於燉牛肉或高湯等燉煮料理。



**⑦ 里脊力**  
與其他部位相比，肉質細緻柔軟，脂肪較少。一頭牛身上能提取的量非常稀少。適用於韃靼牛扒、牛扒或炸牛扒、燒肉等料理。



**⑧ 牛脊背的前段**  
瘦肉中夾雜著均勻漂亮的霜降脂肪，是品質極佳的部位。肉質細緻柔軟，適用於烤焗牛肉、牛扒、壽喜燒、涮涮鍋等料理。



**⑨ 上里脊肉**  
肉質細緻柔軟，夾雜著脂肪(大理石花紋)的部位。香可口，是最頂級的牛扒材料，也適用於壽喜燒、涮涮鍋等料理。



**⑩ 牛小排**  
纖維和薄膜較多、肉質較粗的部位，但瘦肉與脂肪分布適量，味道濃郁口味豐厚。適用於牛扒、燒肉等燒烤料理。



**⑪ 側胸腹肉**  
肉質較粗，但瘦肉與脂肪適度混合，味道濃郁口味豐厚。適用於薄片燒肉、壽喜燒、涮涮鍋等料理。



**⑫ 銀渡三叉**  
肉質稍顯粗硬，脂肪較少的部位。適宜切塊燉煮，或切成薄片後做壽喜燒或涮涮鍋、快炒等料理。



**⑬ 約是頭**  
肉質稍粗、脂肪較少的瘦肉，是肉質柔軟的部位。除了適合做牛扒或烤焗牛肉，可以品嚐牛肉原有的美味之外，還適合做燒肉、燉煮料理。



**⑭ 臀肉(後腰背肉、前腰背肉)**  
「後腰背肉」是瘦肉中價值最高、幾乎沒有脂肪的柔軟牛肉。適用於牛扒、快炒、燒肉或燉煮等各種料理。「前腰背肉」香醇可口，適用於牛扒、烤肉、燉煮料理。



**⑮ 和尚頭**  
雖然外層肉質較粗，但腿肉中間肉質細嫩柔軟，是以瘦肉為主的部位，中間部分肉質柔軟，適合做牛扒或烤焗牛肉，周圍部分肉質稍硬，可以切成小塊用於燒肉或快炒。

# 燒烤



# 煮

## 茄子韃靼牛肉

【推薦部位】

可以品嚐優質牛肉柔軟口感的料理。將牛肉表面稍稍煎烤之後，  
可以將美味凝聚收縮。而味道濃郁的「日本和牛」油脂配上茄子將非常美味。

肩肉 里脊肉 上里脊肉  
約是頭

### 材料

牛肉塊（約是頭）：300g  
小個茄子：2個  
醋：1小茶匙  
芝麻醋醬  
醬油：90ml  
醋：90ml  
鮮檸檬汁（橙等）：30ml  
麻油：30ml

### 製作方法

1. 將鹽均勻地撒在牛肉上，再放上網架燒烤牛肉表面。趁熱淋上醋，用手掌輕輕拍打，再切成5mm寬的大小。
2. 將茄子去蒂，直切成5mm寬的大小，以熱水焯熟。
3. 與牛肉一同排列盛盤，淋上調製好的芝麻醋醬即可。

## 燉煮牛肉 佐青醬

【推薦部位】

燉煮料理建議使用腱子或頸肉。「日本和牛」本身就極為鮮美，  
可以先品嚐不加任何調味的牛肉原味，然後再搭配醬汁，品嚐不同口味的變化。

前腿心 頸肉 腱子  
銀渡三叉

### 材料

牛肉塊  
（腱子、銀渡三叉等）：600g  
胡蘿蔔：1條  
洋蔥：1個  
西芹：1根  
月桂葉：1片  
黑胡椒粒：5~6粒

### 青醬

鯷魚：4~5片  
油漬鮭魚：80g  
蒜：5~6片  
香芹：約15根  
橄欖油：100ml多  
紅酒醋：1又1/2大匙  
鹽、胡椒：各少許

### 製作方法

1. 先製作青醬。將大蒜、香芹混合切碎。然後將鯷魚和鮭魚攪拌成魚鬆狀。將所有材料混合拌勻。
2. 用棉線細綁牛肉。將牛肉放進鍋裡，加水至淹過肉塊，再放入胡蘿蔔、洋蔥、西芹薄片、月桂葉、胡椒粒及鹽，用小火燉煮2~4個小時，期間必須隨時撈起浮沫。

# 煮



## 清涮牛肉

【推薦部位】

將牛肉放進清湯中快速涮過，去掉多餘油脂後的牛肉另有一番風味。  
即使除去油脂仍能保留香醇柔軟的口感，這是「日本和牛」才有的特點。

約是頭 肩肉 和尚頭

### 材料

涮牛肉專用的薄切瘦肉片  
(約是頭)：200g  
生薑：1片  
鹽：少許

沾醬  
醬油：50ml  
橙汁：65ml  
酒：1/2 小匙  
醋：1小匙  
芥末或辣根

### 製作方法

1. 將生薑切片。將沾醬拌勻。
2. 鍋內倒入足夠的水煮開，加入生薑片和少許鹽。
3. 將牛肉一片一片放進步驟 2 的鍋裡，快速涮燙。盛入器皿中，沾醬食用即可。可依個人喜好加入芥末調味。

# 油炸



## 酥炸牛肉芒果卷

【推薦部位】

風味醇和的「日本和牛」與水果的絕妙組合。  
「日本和牛」切成薄片後依然柔軟鮮美，配上水果口感極佳。

肩肉 約是頭

### 材料

薄切牛肉片  
(約是頭)：200g  
全熟的芒果：1個  
調味料 A  
朝天椒：2條  
豆豉(若有的話)：2小匙  
大蒜、生薑、蔥白：少許

酒：1大匙  
醬油：2小匙  
鹽、胡椒：少許  
玉米粉、油：適量  
調味料 B  
高湯：50ml、醬油：2小匙  
砂糖：1小匙、蠔油：1小匙  
生粉水：1小匙、麻油：1小匙

### 製作方法

1. 用酒、醬油、鹽、胡椒以及玉米粉各少許，將牛肉醃入味。將調味料 A 切成碎末備用。
2. 芒果去皮，切成 1cm 見方、4cm 的長條後，撒上玉米粉。
3. 將步驟 1 的牛肉攤平，放上芒果後捲緊。
4. 在步驟 3 的材料上撒上玉米粉，用手輕輕握壓後，用 170 度的油炸熟。
5. 在鍋中倒入 1 大匙油加熱，拌炒調味料 A，請留意不要炒焦。加入調味料 B，待醬汁變得濃稠後，放進步驟 4 的材料拌勻，最後滴上麻油即可。