

MAFF
農林水產省



日本產和牛肉

安全優質的日本產和牛肉

日本產和牛肉

安全優質的日本產和牛肉

發行：農林水產省

郵政編碼：100-8950 東京都千代田區霞關1-2-2 電話：03-3502-8111（代表）

網址 <http://www.maff.go.jp/>

請從網址上購讀電子雜誌

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

「日本和牛」是日本文化孕育而出的 飲食藝術品。

所有第一次品嚐「日本和牛」的人士，都會對其味道的深奧感到震驚。
現在，這種味覺地感動衝擊正傳向世界各地。
即使在您的國家，也請您務必品嚐細味、日本引以為豪的牛肉名牌
——「日本和牛」的美味。



「日本和牛」是日本料理孕育而出的高級食材。

目前，全世界正掀起一股盛況空前的日本飲食旋風。其中的壽喜燒、涮涮鍋、鐵板燒等，最能突顯「日本和牛」美味的人氣料理尤為引人矚目。「日本和牛」美味的特點，在於入口即化般的美妙口感。這是被稱為「霜降」肉質的「日本和牛」所特有的。所謂「霜降」，是指肌肉纖維中布滿網眼般脂肪（大理石花紋）的肉質，猶如霜落地面般美麗，而由此得名。其入口即化的口感，與「日本和牛」特有的被稱為「和牛香」的香醇濃郁味道，使之成為過口不忘的珍饈美食。為了滿足日本人敏感的味蕾，「日本和牛」的生產技術得到不斷提高。作為高級食材，「日本和牛」憑藉其無可比擬的最高品質，走向風靡世界的黃金時代。



日本專家創造出極品「日本和牛」。

對某一事情專注研究的日本民族特性，在建築和藝術等領域廣泛地發揮著作用，並創造出了優秀的文化。例如，花很長時間將自然的枝葉培育成理想形狀的盆栽、一針一線精心編織而成的絢爛華美的西陣織等，其獨特的日本文化讓世界為之驚嘆。而這些突顯日本文化的特性，並不局限於建築和藝術領域，在飲食世界中也不斷嶄露鋒芒。嘔心瀝血一頭一頭飼養的「日本和牛」，堪稱日本孕育的飲食藝術品。對理想牛肉孜孜以求的結果，生產出了無以倫比、獨一無二的完美牛肉。



在日本美麗富饒的大自然中茁壯成長。

在日本美麗富饒的大自然中，飼養專家們滿懷自豪與信心培育出「日本和牛」。世界上可以稱為「日本和牛」的，只有在日本的土地上，經長年努力不斷改良而成的日本原生種「日本和牛」。其美味與珍貴稀有的價值，定能讓各位心滿意足。



有適合牛隻生長的自然環境。

純淨的水質、清新的空氣、四季鮮明的富饒大自然，孕育出健康的「日本和牛」。對時刻保持清潔衛生的牛舍，進行適當的溫度管理等，24小時365天，為「日本和牛」配備了成長所需的最佳環境。此外，為了培育出健康美味、安心安全的「日本和牛」，特別選用天然原料製成飼料，並對飲用水的品質加以注意。要想生產日本原有品種的理想「日本和牛」，日本的自然環境是不可或缺的重要因素。

專家的自豪和熱情使品質得以提高。

一頭一頭的「日本和牛」，在飼養專家的精心照料之下茁壯成長。「日本和牛」是非常敏感的品種，飼養環境對其肉質有著巨大的影響。注意牛隻的健康管理，用刷子刷「日本和牛」的身體，讓其放鬆等，採用的飼養方法是日本特有的奉獻式飼養方法。因此，每一戶農家平均僅能飼養34頭牛。飼養專家們的追求、信念與自豪，使日本特有的「日本和牛」品質得以提高。

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

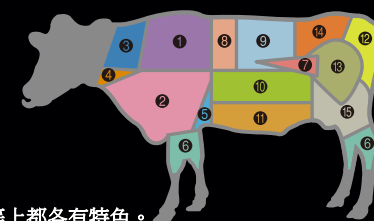
(網址: <https://www.id.nibc.go.jp/english/>)

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。富含肉質精華成分、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，適用於燒肉或烤燻牛肉。



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

瘦肉中夾雜著勻稱漂亮的霜降脂肪，是品質極佳的部位。肉質細緻柔軟，適用於烤燻牛肉、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燻牛肉，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(後腰脊肉、前腰脊肉)

「後腰脊肉」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。「前腰脊肉」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，是以瘦肉為主要的部分，中間部分肉質柔軟，適合做牛扒或烤燻牛肉，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。