

福島牛を食べて、地元の観光地を巡って、  
美味しく、楽しくふるさとを味わおう！

食べて！買って！

# 旅気分ふくしま

## 食べる 炭火焼肉 オムテソン

東北地区  
料理指定店

熟成で生まれる、より濃厚な旨みと  
柔らかな肉質を、炭火焼肉で贅沢に味わう。



福島駅から程近い繁華街の一角。細い路地の奥に隠れ家のように看板を掲げる「オムテソン」。上質な福島牛の熟成肉をリーズナブルな価格で味わえると評判の店です。ここでは部位ごとのかたまり肉を仕入れ、真空状態で40日熟成します。熟成によって、より濃厚な旨みとやわらかい肉質が生まれるといえます。店には単品からコースまで豊富なメニューが揃います。まずは「上カルビ」で肉の旨みを味わうのがおすすめと、店主の池田信明さん。さらに、上ロースや上カルビ、ヒレ、サーロイン等がセットされた「4,800円コース」なら、部位ごとの福島牛の魅力堪能できます。

### 炭火焼肉 オムテソン

□住所 〒960-8034 福島市置賜町5-15永井ビル1F  
□電話番号 024-522-7702  
□営業時間 17:30～22:30(ラストオーダー21:30)  
□定休日 毎週月曜日



## 観る ひと足のばして 福島市周辺観光



◆あづま総合運動公園 116本のイチョウ並木は10月下旬～11月上旬が見頃です。  
◆四季の里 朝トラ「エール」のロケ地「水林自然林」は、園内に入場料あり。



## 観る ひと足のばして 会津美里町周辺観光



◆伊佐須美神社 「会津」の地名の由来が伝わる神社。四季を通して様々な花も見られます。  
◆高田温泉あやめの湯 泉質が評判の温泉。有料無し。温泉もあり、ご家族でのんびりと過ごせます。

## 買う 株式会社 東部

会津地区  
販売店

他のブランド牛に負けない肉質や風味。  
上質なのに手頃な価格も福島牛の魅力です。



会津美里町で食肉加工や卸売、直売所での販売を手掛ける「東部」。取引先は会津を中心に県内全域に広がります。また、直売所には県外からのリピーターも多いとか。もともとは先代が養豚を始め、その後加工や販売も行うようになったということで、いわば生産から販売まで食肉の現場を知り尽くした食肉のプロ。「福島牛は旨みが濃く、他のブランド牛にも負けないおいしさ」と東部社長。手頃な価格なので、家族でたっぷり楽しんでほしいといえます。自社工房でハムやソーセージの製造、総菜の販売等も行っており、こちらも人気です。

### 株式会社 東部

□住所 〒969-6214 大沼郡会津美里町 富川字松ヶ下13番地  
□電話番号 0242-54-3128  
□営業時間 (直売所) 9:00～18:30  
□定休日 1月1日



福島牛販売促進協議会  
ホームページで公開中

おいしい福島牛を召し上がれ

# わ@

はぐくむ輪、おいしい和

## 福島牛Magazine

2020年10月10日発行 vol.1



## 畜産農家 訪問 育む人

夫婦二人三脚で  
牛の健康を見守り続けます。  
中川 源さん

それぞれの牛の体調を見極め、  
大切に育てています  
(株)美土里耕産 古田農場 / 古田 実さん

Bon appétit!  
プロ直伝  
福島牛レシピ

あなたも目利きに！  
部位で楽しむ  
福島牛

食べて！買って！  
旅気分ふくしま

## Bon appétit! プロ直伝 福島牛レシピ

### ①福島牛とキノコのすき煮



- 材料(1～2人分)
- 牛肉スライス:80g ●まいたけ:60g
  - しめじ:60g ●しいたけ:1枚 ●白菜:200g
  - 豆腐:50g ●ささがきごぼう:10g ●ネギ:20g
  - めんつゆ(麺類のかけつゆ程度に希釈):200cc
  - 砂糖:20g ●温泉卵:1個 ●サラダ油:10cc

#### ●作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、ささがきごぼうとネギを炒める。
- めんつゆと砂糖を混ぜ、①の鍋に入れ、白菜、まいたけ、しめじも入れ、火を通す。
- 牛肉と豆腐を加え、火が通ったら器に盛り、最後に温泉卵を割り落とす。

#### ●ポイント

※面倒な出汁の代わりにめんつゆを使えば、家庭でも簡単に。  
※福島牛をはじめ食材の旨みをたっぷり味わえます。  
※再加熱は肉が固くなるので注意。

プロのコツ  
福島牛の調理は  
常温に戻してから行うと  
脂の旨みを  
引き出せます！



レシピは  
福島牛販売促進  
協議会  
ホームページで  
公開中

福島牛MAGAZINE「わ」 2020年10月10日発行 第1号

発行:福島牛販売促進協議会  
福島県福島市飯坂町平野字三枚長1-1 Tel.024-956-2983 E-mail.info@fukushima-gyu.com



福島牛販売促進協議会  
MOBILE SITE



畜産農家 訪問

# 育む人

hagukumu-hito

たくさんの生産者の努力と情熱でつくられている福島牛。生産者の方に福島牛にかける想いを聞きにいきました。

育む人  
File. 1

## 夫婦二人三脚で 牛の健康を見守り続けます。

より良い牛を育て、出荷するため、できるだけのことを。

地下水を使い  
牛の健康に  
注意しています



中川 源さん

1952年12月9日、塩川町(現喜多方市)生まれ  
父親が始めた畜産業を平成16年頃より受け継ぐ。肉  
質とともに生産性も高め、地元牛の魅力を高める努力  
を続ける。  
JA会津よつばいいで地区肉牛部会所属。

津盆地の北西部、田園地帯の一角に  
ある中川源さんの牛舎。現在、2棟  
の牛舎で24頭の牛を飼育しています。先代  
が昭和56年に始めた畜産を中川さんが継  
いだのは14、5年前のこと。当初は仔牛の  
購入の判断に迷うなど戸惑いも多かったそ  
うですが、現在は血統や状態の良い牛を選  
び、奥さんの京子さんと2人、出荷までの  
日々を心を込めて世話をしているといいま  
す。

気をつけているのはやはり牛のケガや  
病気で、中でもビタミン不足はとても危険  
です。しかし、一方でビタミン過多でも肉質  
に悪い影響が出るそうで、その辺りの見極  
めが大切だそうです。牛は1頭ごとに性格

も違えば、体質も異なります。朝晩の給餌  
のほかに、たびたび見回り、具合の悪そう  
な牛や立てなくなっている牛はいないか目  
を配ります。

また、中川さんは、牛の衛生面のためにも、  
またご近所への配慮からも、牛舎を常  
に清潔に保つことも心掛けているそうで  
す。「より良い牛を育て、出荷するため、で  
きるだけのことはしたい」。夫妻は温かい  
目で牛を見守り続けます。

福島牛販売促進協議会  
ホームページでも  
インタビュー公開中

牛にとっても  
人にとっても  
清潔がイチバン!

育む人  
File. 2

## それぞれの牛の 体調を見極め、 大切に育てています。

快適だ  
モ〜



安心、安全な福島牛を日本中に届け、  
そのおいしさをわかってほしい。

山形市の山裾、市街地を臨む開放  
感のある場所に古田農場はありま  
す。心地よい風が吹く、牛にとっても過ご  
しやすいところです。父親の正実さんが畜産  
を始めたのは50年ほど前。今では170頭程  
もの和牛やF1(和牛とホルスタインの交  
雑種)を飼育しています。

実さんが牛の飼育の上でもっとも気をつ  
かうのは、牛の体調だと言います。「1頭ご  
との微妙な体調の変化を見逃さないこと  
が大切です。ふらつきや耳、目の状態など、  
毎日、給餌のほかに早朝5時と夜10時の見  
回りも欠かしません」。牛舎に人が近づい  
ても牛が逃げたりおびえたりせず、むしろ  
人に寄ってくるのは、常に実さん達が姿を

見せ、手間をかけているから。それぞれの  
牛の餌の食べ方の個性まで熟知している  
ほど、まさに1頭1頭手塩にかけて育てて  
いるんです。「健康を維持して出荷まで育  
て、さらに格付けが良ければ、やはりほっ  
とします」と、実さん。「これからも安心、安  
全な福島牛を日本中に届け、そのおいし  
さをわかってほしいですね」。

福島牛販売促進  
協議会  
ホームページでも  
インタビュー公開中

福島牛はシンプルに  
焼き肉で食べます。  
ニンニクを効かせるのも  
おすすめ!!

両親である  
古田正実さん、  
マコミさん夫婦も  
協力して世話を  
しています



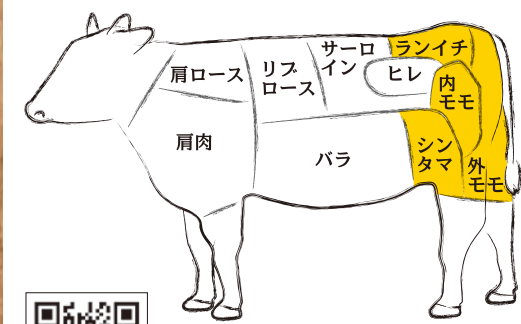
(株)美土里耕産  
古田農場  
古田 実さん

1979年8月2日、郡山市生まれ  
高校卒業後、JAや運送業などで働き、10年ほど前に  
家業を継ぎ古田農場で働く。大型免許、大型特殊免  
許、フォークリフトや溶接などさまざまな資格を有し、  
牛舎の営繕に役立っている。

牛たちは  
健康かな?



## あなたも目利きに! 部位で楽しむ 福島牛



福島牛販売促進協議会ホームページでも  
情報公開中

### モモ肉



●どんなお肉?  
牛肉の中でも、モモ肉はポピュラーなお肉  
といえるかもしれません。しかし、一言で  
「モモ肉」と言っても、実は牛1頭あたり4  
0~50kgもあり、大きく4つの部位に分  
けられます。つまり、同じモモ肉でもサン  
が入っていたりいなかったり、柔らかかっ  
たり少し硬かったりと、さまざまな特徴を  
持つ部位なのです。

### ●モモ肉の4つの部位と おすすめの料理

- ・**ランチ**…サーロインに続くモモ肉で柔らかな部位。「ランプ」と「イチボ」に分かれ、いずれもステーキに用いられることが多い部位です。
- ・**内モモ**…肉のキメがやや粗く、脂肪の少ない赤身の多い部位。ローストビーフやたたきなどかたまりで調理する料理や、しゃぶしゃぶ、すき焼にも使える万能部位です。
- ・**外モモ**…モモの中で最も運動の多い筋肉で構成された硬い肉です。薄切りや煮込みなどにすれば硬さを解消することができます。
- ・**しんたま**…内モモの下にある球状のかたまりにあります。サシが入り柔らかい「トモサンカク」は、焼肉がおすすめです。他に「シンシン」、「カメノコ」、「マルカワ」に分かれます。

### ●モモ肉の栄養価は?

モモ肉は脂肪が少なく、周囲の脂身を取り除けばヒレ肉やレバーより低カロリーになります。タンパク質の量が多く、ビタミンB群や鉄分、亜鉛なども豊富に含まれます。さらに、鉄分が野菜などに含まれるものより吸収の良いヘム鉄なのもうれしい点です。生活習慣病が気になる方や、貧血気味の方にもおすすめです。

### ●クレソンを合わせて、 健康美容効果倍増

牛肉のステーキにはよく、クレソンが添えられています。実はこれ、とてもおすすめなんです。クレソンのビタミンCは、牛モモ肉に含まれる鉄分の吸収を高める作用があります。これによってさらに、貧血予防の働きや、冷え性の改善が期待できます。

## Bon appétit! プロ直伝 福島牛レシピ

伊藤 麻家さん  
フードコーディネーター  
コピーライター

名もないカフェ  
http://inamonaicafe.moo.jp

### ②ローストビーフ



- 材料(4人分)
  - 牛モモ肉かたまり: 400g
  - 塩: 5g ●コショウ: 適量
  - オリーブオイル: 適量
  - ニンニク: 2かけ
  - 酒: 大さじ3 ●水: 大さじ1
  - しょうゆ: 150cc ●ローリエ: 1枚

- 作り方
  - ①肉は室温に戻しておき、焼く15分前に塩、コショウをすりこんでおく。
  - ②フライパンをあたたためオリーブオイルをひき、肉をおいたら弱めの中火にして、厚み(cm)×分焼く(5cm厚さの肉なら5分)。
  - ③ひっくり返して半分(5cm厚さなら2分半)焼き、残りの面も1分ずつ焼く。
  - ④6面全部を焼いたら火を止め、取り出してアルミホイルで包み20分程度置く。

- ⑤フライパンは洗わずに酒、水、肉から出た汁を入れ、煮立ったら火を止め、しょうゆ、ローリエ、つぶしたニンニクを加え、ジッパー付きの袋に肉と一緒に入れる。
- ⑥冷めたら肉を薄切りにする。
- ポイント
  - ※弱めの中火は、フライパンの底に炎の先が当たる程度の火加減。
  - ※焼き時間は好みで調整を。今回はレアで焼き上げました。
  - ※ミディアムにするときは、上下同じ時間で焼く。

プロのコツ  
かたまり肉、  
厚切りの肉は  
必ず室温に戻してから  
焼きましょう。

レシピは  
福島牛販売促進  
協議会  
ホームページで  
公開中