

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 旬菜レストラン 山ぼうし

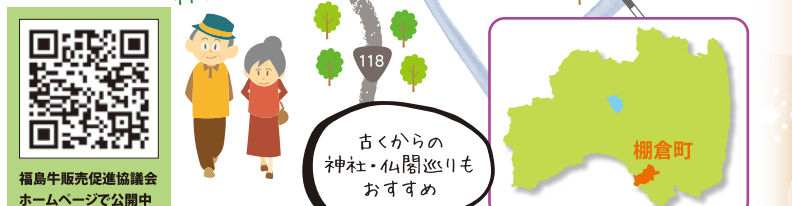
県南地区
料理指定店

旬の野菜をふんだんに用い、さまざまな料理で福島牛の美味しさを伝える



J A 東西しらかわ農産物直売所「みりよく満点物語」内にあるレストラン「山ぼうし」は、旬の新鮮な野菜と、福島牛や地元の「満点ポーク」など厳選食材を用いたまさに「旬の料理」を味わえる店。福島牛を味わうなら「福落ステーキ丼」(1,480円)や「特製ビーフカレー」(1,380円)。その時々に入荷する福島牛の部位に合わせ、丁寧な仕込みと調理で美味かつリーズナブルな福島牛メニューが味わえます。また、ランチメニューにセットされる、地元野菜をたっぷり使った料理が並ぶ「旬感プレート」も人気です。予約でのディナー、オードブルや弁当のテイクアウトなども要チェック。

旬菜レストラン 山ぼうし
 □住所 〒963-5683 東白川郡棚倉町大字下山本字愛宕平15-1
 J A 東西しらかわ農産物直売所みりよく満点物語内
 □電話番号 0247-23-0831
 □営業時間 11:00~15:00(ラストオーダー14:30)
 夜は完全予約制(できれば2、3日前までに予約を)
 毎週火曜日
 □定休日
 ※感染症の拡大状況により、営業日、営業時間などの変更がある場合がございます。



観る ひと足のはして 棚倉町周辺観光

やつきつこわけしんじゅ ◆八幡都々古別神社(奥州一宮)
 久慈川沿いに並んで鎮座する馬場都々古別神社・近津神社と合わせて「近津三社」と呼ばれています。



食べる 空の庭 自然レストラン

県北地区
料理指定店

安達太良の大自然と福島牛ステーキを



安達太良山の裾に広がるあたら高原。その大自然を舞台にレストラン、ホテルやウエディング施設を展開する「空の庭」。春から夏の緑、秋の紅葉、そして冬の銀世界と、季節ごとに彩りを変える景色を楽しめます。レストランでは、福島牛のサーロインステーキ(120g、スープ、サラダ、パンorライス、デザート、ドリンク付3,900円)が楽しめるほか、福島牛の牛脂を使ったジューシーなハンバーグも人気。見た目も愛らしいスイーツもおすすです。空の庭ではさらに姉妹館の岳温泉「空の庭リゾート」の夕食や、ウエディングの料理など、さまざまな場面で福島牛を提供しています。

空の庭 自然レストラン
 □住所 〒964-0074 二本松市岳温泉2丁目56
 □電話番号 0243-61-1837
 □営業時間 ランチ11:00~15:30(ラストオーダー15:00)
 ディナー17:30~21:00(ラストオーダー20:00)
 ※冬期(12月~2月)は営業時間変更しております。
 ※HPにてご確認ください。直接お電話にてお問い合わせください。
 □ホームページ http://www.soranoniwa.co.jp

観る ひと足のはして 二本松市岳温泉周辺観光

◆高原の温泉郷「岳温泉」
 岳温泉は全国でも珍しい酸性泉。殺菌力が高く、慢性皮膚炎やアトピーなどに効果があるとされます。

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
 2021年2月1日発行 vol.2



畜産農家 訪問 育む人

風土豊かな福島県で育つ「福島牛」。
 さらにおいしく、さらに魅力的に。
 (株)沼野畜産(棚倉町) 代表/沼野 裕一郎さん
歴史ある名牛の産地で、
より良い牛を目指し努力を続けています。
 有限会社いしがみ牛(南相馬市) 代表取締役社長/小倉 敏孝さん



Bon appétit!
プロ直伝 福島牛レシビ

あなたも目利きに!
部位で楽しむ 福島牛

福島牛がより身近になる 情報いっぱいの第2号!

食べて!買って!
 旅気分ふくしま

プロ直伝 福島牛レシビ



- 材料(1~2人分)
- 牛肉スライス:200g
- 生姜の千切り:10g
- めんつゆ (種類のかけつゆ程度に希釈)
- 酒:80cc ●みりん:80cc
- 砂糖:20g ●唐辛子:少々
- コシヨー:少々 ●ネギ:適量

レシビのコツ
 汁気がなくなるまで、焦がさないようにコトコトいねいに煮ましょう

③福島牛のしぐれ煮

「牛豊」は地産地消をコンセプトに、福島牛やふくしま黒牛、麓山高原豚を焼き肉スタイルで提供。「農家の皆さんが愛情いっぱい育てた畜産物をいっぱい食べていただくことで応援したい」と、橋本店長。
福島牛焼肉「牛豊」八山田店
 ●住所 郡山市八山田西1丁目114 TEL.024-934-1129
 ●営業時間 11:00~14:00、17:00~22:00 (ラストオーダーは各30分前)
 ●定休日 毎週火曜日

作り方
 ①めんつゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、鍋に入れ火にかける。
 ②牛肉と生姜も鍋に入れ、唐辛子、コシヨーを振り、ヘラで混ぜる。
 ③弱火にして時々混ぜながら、水分がなくなるまで煮詰める。
 ④器に盛り、ネギの小口切りを乗せる。

ポイント
 ◎温かいご飯はもちろん、冷やっこやうどんに乗せてもいいですよ!
 ◎冷蔵庫で保存もOK。お弁当にもおすす。



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ける想いを聞きにいきました。



育む人 File.3 風土豊かな福島県で育つ「福島牛」。さらにおいしく、さらに魅力的に。



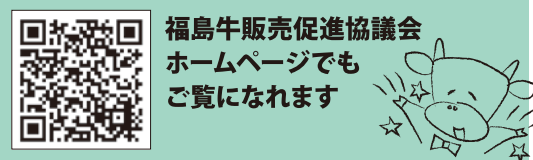
【棚倉町】
(株)沼野畜産
沼野 裕一郎さん

1981年1月16日、棚倉町生まれ。
東京農業大学卒業後、沼野畜産へ。現在会社の代表を務める。
また、福島牛飼育農家の後継者で作る「牛友会」では副会長を務め、福島牛の次世代について仲間とともに考える。



棚 倉町の東部、のどかな田園地域にある沼野畜産。県内でも比較的気候が穏やかで、雪も少ないこの場所で牛を飼い始めたのは、代表を務める沼野裕一郎さんの父親、博さんです。現在は親子が力を合わせ、200頭近くの牛を飼育しています。
ここでは市場で買った仔牛を育てる「肥育」だけでなく、母牛に仔牛を産ませ、その仔牛を育てる「繁殖」も行っています。どちらも牛の状態をよく観察し、健康に育てることが大切ですが、妊娠中の母牛や出産、さらに体調を崩しやすい仔牛の飼育など、それぞれの状況に合わせて牛を見守ることが必要になります。「最近では出産直前の牛の様子をスマホ

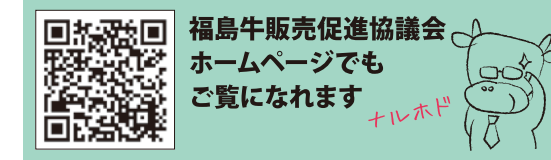
で管理することもできるので、以前よりは楽になっています」と裕一郎さん。飼料に自家栽培の飼料米やとうもろこしも用いるなど、経費の削減にも努めているとか。
「これからは、より福島牛ならではの魅力ある牛を育てていきたい」と、裕一郎さん。若手の生産者同士の情報交換なども行い、お互いに刺激し合っているそうです。



育む人 File.4 歴史ある名牛の産地で、より良い牛を目指し努力を続けています。

南 相馬市原町区の西部に位置する石神地区では、阿武隈山系の豊かな自然の中で、古くから良質な牛を育ててきました。ここでは生産農家が一丸となって「安全・安心・美味」な牛肉生産を目指しています。その「有限会社いしがみ牛」の社長である小倉さんは、現在100頭程の牛を飼育。広々とした牛舎では、飼育期間ごとに分けられた牛がのびのびと育てられています。この地域の牛は、「除角(じょかく)」といって仔牛の頃に角を切ります。除角することで牛同士が傷つけ合うことも減り、それによる肉質への影響も少なくなるそうです。
「良い仔牛を大きく、良い牛に育てる」ことが

小倉さんの目標。そのために仔牛を見極め、さらに飼料など常に研究を重ねているそうです。もちろん、それぞれの牛の状態を観察することも大切だと小倉さんはいいます。県内の産地の中でも、古くから首都圏での評価も得てきた「いしがみ牛」の牛。「県内の人にもっと食べてもらい、その美味しさを知ってほしいですね」。



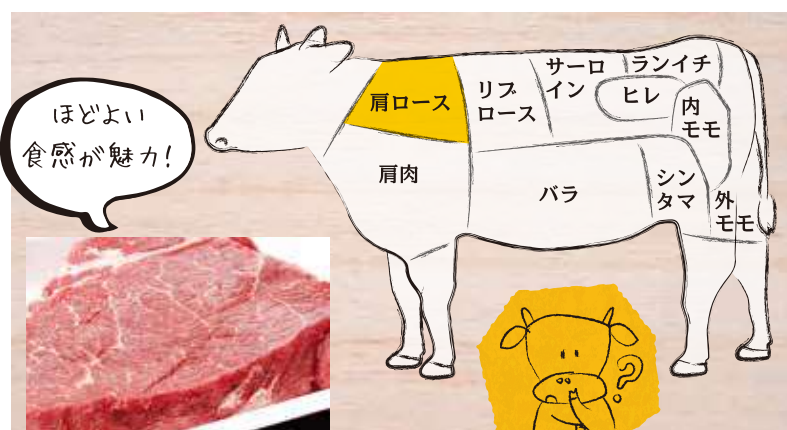
【南相馬市】
有限会社いしがみ牛
代表取締役社長
小倉 敏孝さん

1952年3月21日、南相馬市生まれ
高校卒業後、建築業などを経て30代で畜産業へ。2001年、有限会社いしがみ牛設立。代表取締役就任。JAふくしま未来すま地区の肉牛部会部会長を務める



あなたも目利きに! 部位で楽しむ 福島牛

●肩ロース



●どんなお肉? おすすめ料理は?
最も大きな部位の一つである肩ロースは、霜降り脂肪が適度にあり、風味がよい部位です。首側(ネック部分)は牛がよく運動する筋肉部分なのでキメが粗く硬いため、ひき肉やスープのダシ、カレーなどに用いると良いでしょう。一方背中側(ロース部分)は、ロース特有のキメが細かなサンが入りやすい部分です。ただ、スジが多いので、薄切りにして焼き焼や焼き肉用にするのがおすすめです。

●「ロース」とは?
一見、欧米語に思える「ロース」は、「roast(ロースト)」から転じた和製英語。「ロースト(焼く)」に適した部位を意味します。英語では「chuk eye roll(チャックアイロール)」といいます。

●肩ロースの栄養は?
他の部位に比べ、カロリーはちょっと高めですが、高タンパク質で糖質の代謝を促す「ビタミンB1」や、体脂肪を燃焼するとされる「カルニチン」も多く含まれるので、ダイエット中にもおすすめです。薄切りにして余分な脂を落とすと、工夫してはいかがでしょうか。



Bon appetit! プロ直伝 福島牛レシピ

4ピフカツサンド



●作り方
①食パンは2枚重ねてフライパンで油を敷かず外側のみを軽く焼いておく。
②肉は縦横にごく薄く切り込みを入れ、食べやすくしておく。
③肉に塩コショウをふり、小麦粉を薄くはたき、卵、パン粉の順に付け、高温の油で片面1分30秒を目安にカリッと揚げる。
④揚げたら片面にたっぷりソースを付ける。
⑤バターと和がらし(好みで)を塗ったパンにカツを挟み、ギュッと押さえてから好みの大きさに切る。

●ポイント
◎ピフカツ用に肉は厚めにカットする。(お肉屋さんにご相談ください)
◎ソースをたっぷり染込ませたいときには、ソースを付ける面の衣を二重にしても。
◎ピフカツを挟んだ後はしっかり押さえてパンと密着させてからカットする。
POINT!
レシピは福島牛販売促進協議会 ホームページで公開中

プロのコツ
浅い切り込みを入れることでボリューム満点のお肉もかみ切りやすく、パンとなじみます