



ボナペティ!
Bon appétit!
**プロ直伝
福島牛レシピ**



レシピは
福島牛販売促進協議会
ホームページで公開中



レシピは
福島牛販売促進協議会
ホームページで公開中

Recipe
13
**福島牛と
季節野菜の炒めもの**

- 材料(2人分)**
- 福島牛(焼肉用)..... 150g
 - アスパラガス..... 4本
 - 舞茸..... 1/2パック
 - 玉ねぎ..... 1/4個
 - 人参..... 少々
 - ナス..... 1本
 - ニンニク..... 1かけ
 - 調味料
 - 酒..... 大さじ1.5
 - しょうゆ..... 大さじ1.5
 - 砂糖..... 大さじ1/3
 - みりん..... 大さじ1/3
 - 片栗粉..... 少々
 - ごま油..... 少々
- 作り方**
- 1 肉は食べやすい大きさにして片栗粉をまぶしておく。野菜はアスパラガスは斜め切り、玉ねぎはくし切り、人参は飾り切り、ナスは半分にしてから斜め切り、舞茸は食べやすい大きさにほくす。ニンニクは薄切りにしておく。
 - 2 湯を沸かし、アスパラガス、人参、玉ねぎをさっと湯通しする。
 - 3 フライパン(テフロン加工なら油不要)に肉を並べてから火にかける。ゆっくり火を入れて脂を出し、両面の色が変わったら取り出す。
 - 4 そのままのフライパン(油が足りないようなら少々加える)でニンニクを炒め、さらにナス、舞茸を加え、焼き色がつくまで炒める。この間にごま油以外の調味料を合わせておく。
 - 5 湯通しした野菜をフライパンに戻し、さらに肉を戻し、全体が混ざったら調味料を加え、てりが出たらごま油を回し入れ出来上がり。

ポイント

- 野菜の湯通しは、火を入れ過ぎないように注意。
- 好みてブラックペッパーや鷹の爪などを加えるのもおすすめ。
- 野菜は冷蔵庫の残り物などなんでもOK。

プロのコツ
福島牛と野菜の下ごしらえて、野菜炒めもごちそうに变身

information

料理長は日本料理と中国料理の専門調理師の資格を取得。地元の旬の新鮮な野菜と、福島牛や地元の「満点ポーク」など厳選素材を用いた「旬の料理」を提供しています。人気は福島牛を用いた「切り落としステーキ丼」など。

教えてくれた人
みりよく満点物語
旬彩レストラン「山ぼうし」
料理長
根岸 祐さん

旬彩レストラン 山ぼうし

- 住 所 東白川郡棚倉町大字山持字愛宕平15-1
JA東西しらかわ農産物直売所みりよく満点物語
- 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日前まで予約を)
- 定 休 日 毎週火曜、水曜日

Recipe
14
福島牛の塩鍋

- 材料(2人分)**
- 福島牛(バラ肉)..... 100g
 - 白菜..... 150g
 - えのき..... 20g
 - しめじ..... 20g
 - ネギ..... 20g
 - ニラ..... 15g
 - 中華麺(細麺)..... 1人前
 - 鶏ガラスープの素..... 10g
 - 塩..... 少々
 - 水..... 350cc
- 作り方**
- 1 牛肉を大きめのサイコロ状に切り、沸騰させた湯で5分程茹で、アクを取っておく。
 - 2 白菜、ネギ、ニラは食べやすい大きさに切り、しめじとえのきは石づきを取る。
 - 3 土鍋に鶏ガラスープの素と水を入れ、②を加え、火にかける。
 - 4 牛肉を加え、煮えたら塩少々で味を調える。
 - 5 鍋のメにラーメンを入れる。
- ポイント**
- シンプルな塩味の鍋で、福島牛の旨味やコクが味わえます。
 - メのラーメンは、鳥ガラ出汁に福島牛の旨味が加わったダブルの旨さが楽しめます。

プロのコツ
サイコロ状の牛肉で、シンプル塩味でも食べ応えがあります。

information

「牛豊」では地産地消をコンセプトに、福島牛やふくしま焼肉、麓山高原豚、さらに地元の新鮮な野菜も味わえる。「農家の皆さんが愛情込めて育てた農畜産物を食べていただき、福島を元気にしたい」と、橋本店長。

教えてくれた人
福島牛焼肉 牛豊
八山田店 店長
橋本 謙治さん

福島牛焼肉 牛豊 八山田店

- 住 所 郡山市八山田西1丁目114
- 電話番号 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 なし(12月31日、1月1日、1月2日は休業)
- URL <https://www.gyuhou.jp>

わ

はぐくむ輪、おいしい和
福島牛MAGAZINE
2023年12月20日発行 vol.7



寒さを吹き飛ばす！
アツアツ揚げ物！

**お肉屋さんの
揚げ物 特集**

お肉屋さんが誇る揚げ物の極意！
13店舗のこだわりが詰まった逸品が満載

冬の贅沢、
福島牛で愉しむ

上質な肉の旨味が、贅沢な冬を彩ります。

福島牛を育む人の
熱き想い

お正月料理に！
NEW
コラボ de ふくしま
福島牛と地元食材のコラボ絶品レシピをお届け

プロ直伝福島牛レシピ
料理のプロが贈る極上レシピをご紹介します

image photo



揚げ物 特集

お肉屋の揚げ物

揚げたて!サクサク!

各店のおいしい揚げ物を求めて、食べ歩きを楽しんでみませんか?

福島牛販売促進協議会の精肉店やスーパーが提供する揚げ物は、何と言ってもこだわりが違います!

- こだわり① 素材が違う!
- こだわり② 揚げ方が違う!
- こだわり③ 気持ちが違う!



福島牛や 麓山高原豚も使用

- 福島牛メンチ ¥124 (税込)
- 野菜コロッケ ¥114 (税込)
- ハムカツ ¥108 (税込)
- 串カツ ¥131 (税込)

【いわき市】ヤマギ食品
 住 所 いわき市小浜町小名3-9-5
 電話番号 0246-53-4498
 営業時間 9:00~17:45
 定 休 日 毎週日、水曜
 ※祝日の場合変更あり

先代から受け継ぐ 昔ながらのレシピ

60年以上地元で愛される肉屋さん。昔ながらのレシピで丁寧に作られたコロッケやメンチ等のお惣菜も人気です。

代表 山上 照夫

おすすめ
 コロッケ ¥118 (税込)
 メンチ ¥140 (税込)
 トンカツ ¥410 (税込)

【須賀川市】フレッシュミートやまがみ
 住 所 須賀川市上北町129
 電話番号 0248-73-3215
 営業時間 9:30~17:00
 定 休 日 日曜・祝日

手羽先のからあげ ¥120 (税込)

【会津若松市】29屋
 住 所 会津若松市大町1-8-5カネマンビル1F
 電話番号 0242-22-0298
 営業時間 11:00~19:00
 定 休 日 不定休
 https://29ya.shop-pro.jp

相馬牛 ジューシー 豚肉メンチ ¥250 (税込)

【相馬市】鳥久精肉店 本店
 住 所 相馬市中村字田町60
 電話番号 0244-35-2929
 営業時間 9:00~19:00
 定 休 日 毎週水曜日
 http://www.soma.or.jp/~torikyu/index.html

地元で愛されて 創業80年

福島牛や麓山高原豚などブランド牛をメインに扱う老舗肉店。メンチやコロッケなどの惣菜も手作りで提供します。

代表 鈴木 敏郎

おすすめ
 麓山高原豚とんかつ ¥345 (税込)
 メンチ ¥130 (税込)
 コロッケ ¥120 (税込)

【いわき市】ベルミート
 住 所 いわき市西町5丁目3-2
 電話番号 0246-32-2930
 営業時間 10:00~18:30
 定 休 日 日曜・祝日

おからコロッケ [2個1パック] ¥160 (税込)

【二本松市】こらんしよ市二本松店
 住 所 二本松市杉田町6-1
 電話番号 0243-62-4218
 営業時間 9:00~18:00
 定 休 日 毎月第1水曜、12月31日~1月4日
 https://www.ja-f-mirai.or.jp

老舗肉店が作る こだわりの味

昔から変わらないコロッケや豚挽肉の食感が絶妙のメンチなど、こだわりの惣菜は人気抜群です。

営業・販売部長 高野 直男

おすすめ
 レバーフライ ¥108 (税込)
 名代コロッケ ¥108 (税込)
 特製メンチカツ ¥162 (税込)
 伊達鶏ササミチーズフライ ¥173 (税込)

【福島市】香葉屋 置賜店
 住 所 福島市置賜7-26
 電話番号 0245-57-3618
 営業時間 10:00~18:30
 定 休 日 毎週日、火曜、祝日、1月1日~3日
 https://azumaya.website

赤代から継ぐ 昔ながらの味

ジュシーなメンチにほくほくジャガイモのコロッケ。揚げ物はすべて注文を受けてから揚げます。

代表 山本 隆夫

おすすめ
 昔ながらのメンチ ¥120 (税込)
 じゃがいもコロッケ ¥100 (税込)

【郡山市】大沼肉店
 住 所 郡山市芳野1丁目9-20
 電話番号 024-943-2659
 営業時間 9:00~19:00
 定 休 日 毎週日曜、祝日

牛肉100%で 旨味も食感も!

2種類の牛肉を組み合わせることで、肉の旨味と食感の両方を楽しめます。あふれる肉汁に感動!

代表 川合 隆夫

おすすめ
 牛めんちカツ ¥280 (税込)

【田村市】川合精肉店常葉本店
 住 所 田村市常葉町常葉字常葉66
 電話番号 0247-77-2222
 営業時間 9:00~18:30
 定 休 日 毎週水曜日
 https://kawai.net

衣サクサク 肉屋のコロッケ ¥108 (税込)

【会津美里町】株式会社 東部
 住 所 会津美里町東部町川字松ヶ下13番地
 電話番号 0242-54-3128
 営業時間 (販売所)9:00~18:00
 定 休 日 1月1日(祝日は毎週水曜日、および繁忙期休業)
 https://www.instagram.com/tohbu2983/

安心、安全、美味なお肉とお惣菜を

福島牛や奥会津牛、会津産馬肉など県産のおいしい肉をどうぞ!人気の手羽先のからあげもおすすです。

店長 若田 浩一

おすすめ
 手羽先のからあげ ¥120 (税込)

白河 高麗清流豚の 旨味を味わおう!

肉本来の旨味と豚の旨みか特徴の「白河高麗清流豚」。店自製のメンチやコロッケで味わってください。

代表 鈴木 敏郎

おすすめ
 白河メンチ ¥170 (税込)
 白河コロッケ ¥130 (税込)

【白河市】肉の秋元本店
 住 所 白河市大徳増見字北田82
 電話番号 024-46-2350
 営業時間 9:00~19:00
 定 休 日 1月1日、2日のみ
 https://Nikunoakimoto.jp

エゴマ豚の旨味を シンプルに

エゴマ豚はαリノレン酸が豊富な健康に良い豚肉。当店は玉ねぎ、塩、胡椒だけを合わせ、手作りにしています。

店長 大沼 薫

おすすめ
 うつくしまエゴマ豚メンチカツ

【郡山市】鈴畜中央ミート市場店
 住 所 郡山市大槻町字原114
 電話番号 024-961-1088
 営業時間 5:30~8:30
 定 休 日 毎週水、日曜(祝日はある場合変更あり)
 https://egomabuta.com

直営所ならではの 鮮度と価格

お肉屋さんならではの手作り惣菜です。「手作り」がこだわった、おいしさ満ちた惣菜!

代表 高野 直男

おすすめ
 国産豚ヒレカツ [5枚] ¥470 (税込)
 牛豚ミックスメンチカツ [2個] ¥260 (税込)
 ササミフライ [2本] ¥260 (税込)

【郡山市】福島県食肉流通センター 直営店 フレッシュ
 住 所 郡山市東久山町久保田字吉田50
 電話番号 024-943-3297
 営業時間 10:00~18:00
 定 休 日 毎週日、火曜
 http://fpmc.co.jp

牛肉100%で 旨味も食感も!

2種類の牛肉を組み合わせることで、肉の旨味と食感の両方を楽しめます。あふれる肉汁に感動!

代表 川合 隆夫

おすすめ
 牛めんちカツ ¥280 (税込)

牛肉100%で 旨味も食感も!

2種類の牛肉を組み合わせることで、肉の旨味と食感の両方を楽しめます。あふれる肉汁に感動!

「福島牛のファンを増やしたい」

畜産農家 訪問 育む人 File.9

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。生産者の方にその想いを聞きにいきました。

牛を見る目も優しい伊東さん

福島牛は「レアステーキ」が1番いい

2010年に父親の跡を継ぐため就農。現在は両親とともに米作りと、60頭の肥育を行っている。将来を考え、よりコンパクトな営農を目指す。

【相馬市】伊東 宏和さん

福島牛販売促進協議会 ホームページでもご覧になれます

奨励会や品評会は、日々の作業の結果。

「未だに福島牛は風評被害の影響から抜け出せずにいるように思います」と話すのは、相馬市で肥育農家を営む伊東宏和さん。そんな環境の中でも、伊東さんは「自分にできることをやるだけ」と、牛の体調管理や牛舎の清掃など毎日の仕事を淡々と続けます。伊東さんの育てた牛は、奨励会や品評会で高い評価を得ることも多いのですが、「受賞はあくまでも結果」と受け止めています。「丁寧な仕事を続けた結果が受賞につながらうらしいことは確かです。また、賞を逃したら、何が足りなかったかを考えるきっかけにもなります」。福島牛については、「全国的にはブランドとして決して強くはありません。ただ、上質な脂ときめ細かききれいなサシで、とてもおいしい牛肉であることは間違いないと思います」とのこと。そんな福島牛の魅力を伝える役割を少しでも担えればと、福島牛のファンを増やしていきたいと話してくれました。

DATA



2010年に父親の跡を継ぐため就農。現在は両親とともに米作りと、60頭の肥育を行っている。将来を考え、よりコンパクトな営農を目指す。

福島牛 & 福島旬菜 コラボ

コラボ de 福島 Vol.01

福島の旬な野菜と牛肉を合わせた料理のアイデア集。

福島牛 ペッパーライス

材料(2~3人分)

- 福島牛 300g
- とうもろこし 1缶
- 青ねぎ 4~5本
- ニンニク 2片
- バター 20g
- 焼き肉のタレ 大さじ2
- 日本酒 大さじ2
- 塩、黒コショウ
- サラダ油
- ご飯 400g(お茶碗茶碗に2膳くらい)

【作り方】
 ①牛肉は食べやすい大きさに切り、酒とすりおろしたニンニクを揉みこみ10分ほど寝かせる。
 ②フライパンにサラダ油と薄切りのニンニクを入れ火をつける。中火できつね色になるまで揚げ焼きにして、ニンニクは取り出しておく。
 ③ニンニクの香りついた油をフライパン全体に広げ、真ん中にご飯、まわりに牛肉をのせる。ご飯の上にバター、とうもろこし、青ねぎをのせ、焼肉のタレをかける。
 ④色をつけ肉の色が変わってきたら、全体を混ぜる。肉にほほ火が通ったら、ブラックペッパーをたっぷりたっぷりかける。味をみて薄ければ、塩で整える。
 ⑤皿に盛り付け、好みでガーリックチップを乗せる。

【下ごしらえ】
 ニンニクは1片はすりおろし、もう1片は薄切りにする。青ねぎは小口切りにしておく。

八幡巻

材料(4~5本分)

- 福島牛もも薄切肉 250g
- ごぼう 20cm
- 人参 1/2本
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ2
- 水 大さじ1
- サラダ油

【作り方】
 ①牛肉を広げ、2枚を少し重ねて並べる。長い時は半分に切る。下茹でしたごぼうや人参を並べ、端から巻く。
 ②フライパンに薄くサラダ油をひき、巻きおわりを下にして並べながら火をつける。全体的に少し焼き色をついたら肉に火を通す。
 ③焼けたら一旦とりだして、フライパンに調味料を入れて煮立てる。少し蒸したら肉巻きをもどして煮からめる。
 ④冷めてから切る。

【下ごしらえ】
 ごぼうと人参は皮をむき、四つ割または半分にし、軽く塩を加えて5分ほど下茹でする。

福島牛販売促進協議会ホームページでもご覧になれます

福島牛ペッパーライス 八幡巻

教えてくれた人 伊藤 麻家さん
 フードコーディネーター・コピーライター

芸大を卒業し商品企画等の仕事を経験した後、「おいしい・楽しい・大好き」な食の世界を多くの人と共有したいとフードコーディネーターへ、フードユニット「名もなカフエ」を結成し、料理教室、講座、イベント、商品開発、レシピ提案、フードスタイリング等食に関する様々な場面で活躍中。

名もないカフェ
 http://instagram.com/namonaicafe/