



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
15
福島牛のチャブチエ

- 材料(4~5人分)**
- 福島牛(内モモ)..... 100g
 - はるさめ..... 100g
 - ニンジン..... 1/2本
 - しいたけ..... 2~3個
 - ピーマン..... 2~3個
 - 玉ねぎ..... 1/2個
 - 調味料
 - しょうゆ..... 大さじ2
 - さとう..... 大さじ1
 - おろしんにく..... 小さじ1
 - ごま油..... 適量
 - 糸唐辛子、ゴマ..... 適宜
- 作り方**
- ①肉は細切り、他の野菜も大きさを揃えて細切りにしておく。はるさめは表示に従って戻す。調味料は合わせておく。
 - ②フライパンを温め、ごま油を入れ、肉を炒める。軽く塩、こしょうをして、肉の赤い部分がなくなったら調味料を加え、かき混ぜて水分を飛ばし、ポウルに取り出しておく。
 - ③ニンジン、ピーマン、しいたけ、玉ねぎをそれぞれ別にこま油で炒め、塩、こしょうをし、肉のポウルに取り出す。
 - ④ポウルにはるさめを加え、全体を混ぜ合わせる。味を見て、塩、こしょうで整える。
 - ⑤皿に盛り、あれば糸唐辛子、ゴマを載せ、完成。

ポイント

- ◎調味料は、炒めた肉にかき混ぜることで、味がよくなる。
- ◎野菜は別々に炒め、それぞれの食感を生かす。
- ◎はるさめは炒めずに混ぜ合わせるので、べたつかない。

Information

落ち着いた雰囲気の中、上質な福島牛をリーズナブルな価格で味わえると評判の店。落ち着いた雰囲気の中で家族での食事はもちろん、接待や一人焼肉までさまざまなシーンにおすす。単品からコースまで豊富なメニューで福島牛の魅力を感じてほしい。

炭火焼肉 オムテソン

教えてくれた人
池田 信明さん

●住所 福島市豊町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

- 材料(1人分)**
- 福島牛(サーロイン)..... 120g
 - 塩・こしょう
 - 無塩バター
 - ソース(しょうゆ、みりん、酒、大葉、ゴマ)
 - 付け合わせ野菜
- 作り方**
- ①牛肉は常温に戻しておき、焼く直前に塩、こしょうをする。
 - ②フライパンを熱し、多めのサラダ油、無塩バターを入れ、肉を焼く。
 - ③好みの加減に焼きあがったら取り出し、仕上げに塩を振る。
 - ④付け合わせの野菜と共に盛りつける。
- ポイント**
- ◎ソースのしょうゆ、みりん、酒は先に合わせておき、冷蔵庫で寝かせておく。とろりと溶けたら、冷たいままでもOK(冷たいままでもOK)。
 - ◎バターを加えることで、風味が増す。
 - ◎焼き上がりに塩を振ると、塩のパンチ力で肉の旨みが増す。
- ※レストランでは年配者の方でも食べやすいように、サーロインの周囲の脂と筋をはずして用いている。

肉の焼き加減はOKサインで確認

まず、親指と人差し指をくっつけてOKサインを作ります。その時の親指の付け根の硬さと肉を押したときの硬さが同じなら、焼き加減は「レア」の状態。同時に親指と中指は「ミディアムレア」、親指と薬指は「ミディアム」、親指と小指は「ウェルダン」。

Information

安達太良の大自然を舞台にレストランやホテル、ウェディング施設を展開する「空の庭」。今回は総料理長の齋藤さんに、ステーキを美味しく焼き上げるコツを伺いました。

大きな窓の外に広がる豊かな自然。落ち着いた雰囲気の店内でいただけるのは、福島牛のステーキやハンバーグの他、自家栽培の野菜やハーブを使った創作欧風料理や、色鮮やかなスイーツなど。日常を離れた癒しのひとときを。

Menu

- 特選福島牛サーロインステーキ (120g、180g)
- 福島牛(赤身)ステーキ

空の庭 自然レストラン

教えてくれた人
齋藤 陽介さん

●住所 二本松市岳温泉2-56
●電話番号 0243-61-1837
●営業時間 10:00~20:00(ラストオーダー19:00)
※土曜日 ~21:00(同20:00)
※炭茶時間10:00~11:00、15:00~17:30
●定休日 無休



わ

はぐくむ輪、おいしい和
福島牛MAGAZINE
2024年2月20日発行 vol.8



春の訪れとともに、
心躍る食の冒険へ!

Vol.02 **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

特集
**福島牛でつくる
男のガッツリ料理**

熟練の男たちが福島牛で魅せる、男の料理。



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

畜産農家 訪問
育む人
haguku-hito
File. 10

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。

**牛の健康管理のためには、
環境を整えることが肝心**



**毎日の積み重ねが
より良い「福島牛」に**

郡山市街地の東、遠く安達太良山や磐梯山を見晴らすことのできる開けた丘の上に、桑原さんの牛舎があります。ここで桑原さんは先代から引き継ぎ、140頭もの牛の肥育を行っています。広々とした敷地に建てられた牛舎は、仕切りが広めに施されています。「狭いところだと中には餌にありつけない牛が出たり、牛同士の諍いが起きます。ゆったりとしたスペースで育てた方が牛にストレスがかかりません」。牛の肥育には健康管理が大切と桑原さん。夏の暑さや冬の寒さに応じて風通しを考えたり、



1年を通じて早期から牛舎に足を運ぶ桑原さん
福島牛販売促進協議会
ホームページでも
ご覧いただけます



1969年生まれ。高校卒業後、父親の営む畜産業を継ぐ。現在は妹とともに2カ所の牛舎で牛の世話をしている。

DATA



【郡山市】
桑原 伸二さん

郡山市街地の東、遠く安達太良山や磐梯山を見晴らすことのできる開けた丘の上に、桑原さんの牛舎があります。ここで桑原さんは先代から引き継ぎ、140頭もの牛の肥育を行っています。広々とした敷地に建てられた牛舎は、仕切りが広めに施されています。「狭いところだと中には餌にありつけない牛が出たり、牛同士の諍いが起きます。ゆったりとしたスペースで育てた方が牛にストレスがかかりません」。牛の肥育には健康管理が大切と桑原さん。夏の暑さや冬の寒さに応じて風通しを考えたり、

福島牛を使った男の料理、まずは、2023年12月にオープンした「IKKON-HANARE(言献-はなれ)」の料理長、永井さんにお店イチ押しメニュー「牛と鰻の合盛りひつまぶし」をご紹介します。

言献-はなれのうなぎ

「言献-はなれ」で使っているのはブランドうなぎを作る会認定の「大翔うなぎ」。シラスから成魚になるまでオーブオイル入鍋で育て、上品な口当たりとコクのある旨み、さらにオレイン酸の含有量が他の国産うなぎの2倍という特徴があるという。

福島牛

「福島牛は、脂が良い」と永井料理長。煮ても柔らかく、牛丼などもおすすめ。そんな福島牛をうなぎとともにご飯に合わせる「ひつまぶし」はちょっと贅沢で、元気が出るメニュー。

材料

- 福島牛 ●うなぎ ●三ツ葉 ●出汁
- 薬味…ネギ、海苔、ゴマ、ワサビ

作り方

- ・牛肉はあらかじめ煮ておく(好みの味で、牛丼のイメージ)
- ・うなぎはタレで焼き上げる
- ・ご飯の上に牛肉とうなぎを盛りつけ、三ツ葉をあしらう

鰻の焼き方のこだわり

店では注文を受けてから、白焼きを蒸したものをタレを絡ませて炭で焼き上げるので、皮目がパリッと香ばしく仕上がります。「ひつまぶしはこのパリッととした食感が大切」と永井料理長。

少しずつ茶碗によそい、以下の順番で、

- ①まずはそのまま、牛肉とうなぎ、それぞれを味わう。
- ②薬味を載せ、味の変化を楽しむ
- ③出汁をかけ、茶漬だけで楽しむ
- ④最後に一番好きな食べ方でどうぞ

ひつまぶしの食べ方

牛と鰻の合盛りひつまぶし

何よりも素材を厳選し、その素材の魅力を引き出すことが大切。今回の「牛と鰻の合盛りひつまぶし」は、福島牛と大翔うなぎ、それぞれの魅力を別々に、そして一緒に味わってもらえるように調理、そして食べ方も工夫されています。

料理の神髄

和食、寿司店で20年にわたり腕を振る。12月より「言献-はなれ」料理長に。店では料理長自らそばも打つ。「どんなに忙しいときでも、1つひとつの仕事きちんと丁寧に」を心掛けているという。

イチ押し 牛と鰻の合盛りひつまぶし 2,800円

店では小鉢などもセットされる。ひつまぶしは他に「ひつまぶし」3,500円、「海鮮ひつまぶし」2,400円がある。

IKKON-HANARE (言献-はなれ)

- 住 所 郡山市築野2丁目17-12 J&Cビル1階
- 電話番号 024-954-6727
- 営業時間 11:30~14:30(ラストオーダー13:30) 17:00~22:00(ラストオーダー21:30)
- 定休日 毎週月曜日

うなぎとそばの他、新鮮な食材を厳選して用いた料理を提供。大人の雰囲気や落ち着いた店内は、総席数80席。カウンターにテーブル、半個室、完全個室があり、気軽なランチから特別な食事、ビジネスの接待などさまざまな利用ができる。

福島牛販売促進協議会ホームページでもご覧いただけます

ガッツリ 男の料理

福島牛でつくる

福島牛のメンチカツ

「牛豊 朝日店」は、福島牛をはじめ県産牛にこだわった焼肉レストラン。福島牛の魅力を知り尽くした「福島牛のプロ」ともいえる店長の飯島さんに、肉感たっぷり、福島牛の旨さを味わえる「メンチカツ」を教えてくださいました。家庭でも作りやすい一品だ。

料理の神髄

「私は家で料理をする際には冒険、遊び心を大切にしています」と飯島さん。「たとえば今回のメンチカツも、中にミニマトやチーズを入れるなどアレンジしても楽しいのでは」。そんな家庭でのアイデアが、時にはお店のメニューに進化、採用されることもあるという。

福島牛焼肉 牛豊 朝日店
店長 飯島 泰伸さん

「牛豊 朝日店」では、常にお客様に満足していただけるようにと、味はもちろん盛り付けなど見た目にも気を配り、料理を提供する。「福島牛」はクセがなく、脂が甘いのが特徴。焼肉はもちろん、いろいろな料理にアレンジしやすいとのこと。

福島牛焼肉 牛豊 朝日店

- 住 所 郡山市朝日2丁目3-34
- 電話番号 024-924-4129
- 営業時間 11:00~14:00(土、日、祝日~14:30)、17:00~22:00(ラストオーダーは各30分前)
- 定休日 無休

福島牛をはじめ福島産牛、麓山高原産などの地元産の銘柄牛、さらに敷地内にある「愛情館」の新鮮な野菜をたっぷりいただける焼肉店。ランチで、ディナーで、福島のおいしい農畜産物を味わいたい。

福島牛販売促進協議会ホームページでもご覧いただけます

肉感のあるメンチカツ

材料

- 福島牛(5mm程度の細切り)
- 玉ねぎ(細かめのみじん切り)
- 卵、牛乳、パン粉(タネ用と衣用)
- 塩、ブラックペッパー、おろしにんにく、味の素(付け合わせ)キャベツの千切り、プチトマト

作り方

- ・福島牛、玉ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、おろしにんにく、塩、ブラックペッパー、味の素を加え、タネをまとめる
- ・小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける
- ・170度で片面1分~1分40秒、裏返して1分~1分40秒揚げる
- ・付け合わせの千切りキャベツとともに皿に盛りつけて完成
- ・ソースを添えて食卓へ

まん丸メンチカツ

丸いメンチカツは中まで火を通すのが難しいと思われがちだが、実は1分40秒ずつ両面を色よく揚げた後、ラップをせずに電子レンジに1分程度(500~600W)かければOK。平らに作る場合は、揚げる直前に真ん中にくぼみをつければ中央まで火が通りやすい(揚げ時間は片面1分程度)。揚げる際には、一旦鍋に入れたら片面が揚がるまで触らない。衣が落ち着く前に触ると崩れやすいので、我慢が大切。

きゅぎゅっと 福島牛 & 福島旬菜 コラボ

コラボ de 福島 Vol.02

福島牛販売促進協議会ホームページでもご覧いただけます

福島牛とブロッコリーのオイスターソース炒め

福島牛とブロッコリーの良い野菜と一緒にオイスターソースで炒める。簡単だけど誰もが大好きな一品。素材の良さが引き立ちます。

福島牛とブロッコリーのオイスターソース炒め

福島県内では、県南や相双地区での生産が多いブロッコリー。ビタミンCがレモンの2倍も含まれている他、ビタミンB1、B2、カリウム、リンなども豊富です。彩りもよく、サラダや炒め物、スープなどさまざまな料理に活用できます。

福島牛でつくる「肉豆腐」

煮ものは時間がかかるので、敬遠されがちですが、煮込み時間は10分程度でOK。福島牛の旨み、万吉どんの甘みが豆腐に。

福島牛でつくる「肉豆腐」

煮ものは時間がかかるので、敬遠されがちですが、煮込み時間は10分程度でOK。福島牛の旨み、万吉どんの甘みが豆腐に。

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「名もないカフェ」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/

福島牛とブロッコリーのオイスターソース炒め

材料(2人分)

- 福島牛(焼肉用) …… 200g
- オイスターソース …… 大さじ1
- ※すりおろし生薬 …… 小さじ1
- ブロッコリー …… 1株
- パプリカ(赤) …… 1/2個
- オイスターソース …… 大さじ1と1/2
- 料理酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- ごま油 …… 適宜

作り方

- ①フライパンにごま油を温め、中火で肉を焼く。
- ②焼き色が付いたら裏返す。
- ③しょうゆを少量加えて、焼き、ブロッコリーとパプリカを加え、炒め合わせる。
- ④調味料を加え、全体になじんだら完成。

もっとおいしい!

- ・ブロッコリーは、後で火を入れるので固めに茹でる。
- ・手早く炒めることで、野菜の食感を残す。
- ・ブロッコリーの蕾の部分は軸から包丁を入れて割くようにすると、蕾が散らばりにくい。
- ・彩りにパプリカの代わりに、人参などを使っても良い。

ここがおすすめの

ONION

万吉どん(玉ねぎ)は、郡山ブランド野菜の一つ。糖度が高く、加熱調理向けの玉ねぎです。また、抗酸化作用にすぐれ、動脈硬化や糖尿病の予防に効果が期待できる「ケルセチン」が従来品種より豊富。「万吉どん」の名前は、福島県の農業に多大な功績を残した青森万吉さんから付けられたそうです。

もっとおいしい!

- ・玉ねぎを繊維に直角に切ること早く煮え、味染みも良くなる。
- ・フライパンに肉を入れたらすぐに砂糖を絡めることで、肉がやわらかく、芳ばしく仕上がる。
- ・煮あがった後にそのまま10分置くと、味がよく染みる。
- ・豆腐を煮込む際は、全体を混ぜない方が盛り付けがきれいになる。また、途中で豆腐を裏返すと、豆腐に煮汁の色が染みる。

福島牛でつくる「肉豆腐」

材料(2~3人分)

- 福島牛(薄切り肉) …… 200g
- 木綿豆腐 …… 1丁
- 玉ねぎ(万吉どん) …… 中1個
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 小さじ1

作り方

- ①フライパンにサラダ油を中火で温め、牛肉を広げ砂糖をまぶす。
- ②肉の色が変わったら、肉を寄せて玉ねぎを加える。
- ③肉にまだ赤身が少し残る状態で弱火にし、残りの調味料を加える。
- ④全体がなじんだら豆腐を加え、蓋をして弱火で10分程煮る。

もっとおいしい!

- ・豆腐はハットなどに出してそのまま40分水切りをした後、3cm角に切る。牛肉は大きければ5cm幅に切る。玉ねぎは繊維と直角に1cm幅に切る。酒、しょうゆ、みりんは合わせておく。

ここがおすすめの

ONION

万吉どん(玉ねぎ)は、郡山ブランド野菜の一つ。糖度が高く、加熱調理向けの玉ねぎです。また、抗酸化作用にすぐれ、動脈硬化や糖尿病の予防に効果が期待できる「ケルセチン」が従来品種より豊富。「万吉どん」の名前は、福島県の農業に多大な功績を残した青森万吉さんから付けられたそうです。

もっとおいしい!

- ・玉ねぎを繊維に直角に切ること早く煮え、味染みも良くなる。
- ・フライパンに肉を入れたらすぐに砂糖を絡めることで、肉がやわらかく、芳ばしく仕上がる。
- ・煮あがった後にそのまま10分置くと、味がよく染みる。
- ・豆腐を煮込む際は、全体を混ぜない方が盛り付けがきれいになる。また、途中で豆腐を裏返すと、豆腐に煮汁の色が染みる。