

はぐくむ輪、おいしい和 福島牛 MAGAGINE



おいしい
福島牛を召し上がれ



「福島牛を育てる人の
熱き想い」



生産者から 食卓へ笑顔の贈り物。

愛情で育んだ、幸せの「わ」。



福島牛と職人がつくる本物の贅沢

プロの味・情熱・お肉屋さんのこだわりをご紹介します

Vol.04 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

炊き込み
ご飯

福島牛で お客様を笑顔に Vol.02 福島牛と働く女性のストーリー

鳥久精肉店
代表取締役社長
猪又 直美さん

お客様への対応は
常に笑顔で。

生産者からお客様へ、「相馬牛」を届ける

白衣と帽子を身に付け、テキパキと店内を動き回り、笑顔で接客に当たる猪又さん。実は2024年11月に社長に就任したばかり。「私達の仕事は、生産者とお客様を繋ぐ役割だと思っています」と、地元相馬産の福島牛「相馬牛」を自信を持って販売しているといいます。鳥久では、相馬牛を一頭買いで購入するので、部位も豊富で加工もしやすいそうです。

相馬産「福島牛」

お惣菜・お弁当の担当してます!

アツアツの揚げ物
お出しします!

相馬牛を使ったカレーやハンバーグ、メンチカツなどの揚げ物に加え、マヨネーズから手作りするというポテトサラダなど、豊富なメニューは、幅広いお客様に大人気。

お客様の「おいしい」が聞きたくて



常に、一人でも多くの方に『おいしい』と言ってほしいと、笑顔を大切にしているそうです。牛肉は幸せホルモンを作る成分が含まれているそうです。ぜひ地元の牛肉を食べて、たくさんの方に幸せになってほしいですね。



鳥久精肉店が相馬市中村に創業したのは昭和27年。その後、本店のほか桜ヶ丘店も構え、現在は食肉の卸、小売り、青果や惣菜、さらに弁当の販売なども手掛けています。



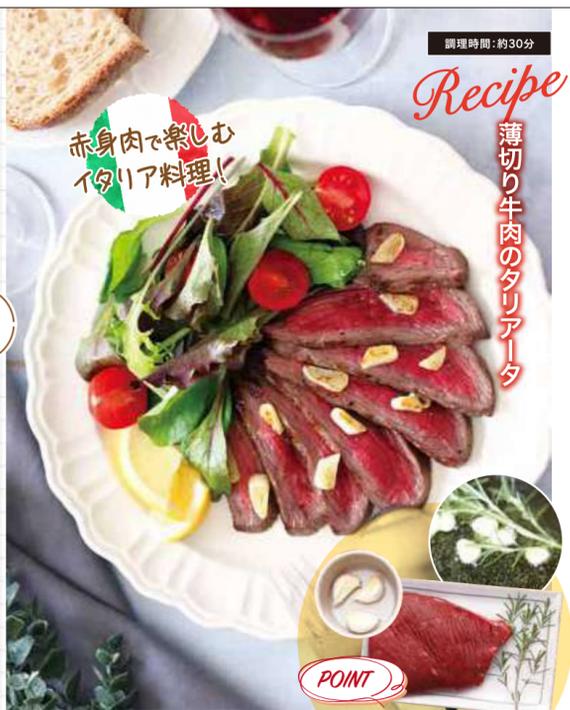
また、本店2階では宴会もOK、相馬牛の焼肉やすき焼き、しゃぶしゃぶを楽しむことができます。

鳥久精肉店
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

健康 コラム Vol.02 管理栄養士が アドバイス!

牛肉はタンパク質だけじゃない! 鉄分で内側から健康美を サポートする食材!

牛肉は、たんぱく質が豊富なだけでなく、鉄分の優れた供給源でもあります。鉄分は赤血球の成分として酸素を全身に運ぶ重要な役割を担いますが、汗などで失われやすいため、毎日補うことが大切です。鉄分が不足すると、疲れやすさや肌のくすみ、免疫力低下を引き起こすことがあります。牛肉に含まれる鉄分は吸収されやすく、特に赤身の部位に多く含まれています。さらに、牛肉は野菜や果物と組み合わせやすく、これらの食品に含まれる鉄分の吸収も高めることができます。



赤身肉で楽しむ
イタリア料理!

調理時間:約30分

薄切り牛肉のタリアータ

- 材料(2人分)
- 牛肉(もも、ランプ肉など) 280g
 - 塩(下処理用) 適量
 - 黒こしょう(下処理用) 適量
 - にんにく 3片(15g)
 - オリーブオイル 大さじ4
 - ローズマリー 10cm
- バルサミコソース
- (A)バルサミコ酢 大さじ2
 - (A)赤ワイン 大さじ1
 - (A)はちみつ 大さじ1
 - (A)バター(有塩) 10g
 - (A)醤油 小さじ1/2
 - オリーブオイル 小さじ1

作り方

- 下準備
- 牛肉の両面に塩と黒こしょうをふり、ラップをかけて10分ほど置き下味をつける。
 - にんにくは皮をむいて2mm程度の輪切りにする。
- ①フライパンにオリーブオイル(大さじ4)、にんにく、ローズマリーを入れて中火で加熱し、にんにくがこんがり色づいたら取り出しておく。
- ②同じフライパンに牛肉を入れ、フタをして強火で1分半蒸し焼きにする。裏返してさらに1分半蒸し焼きにする。
- ③アルミホイルを2枚重ねて皿に敷き、フライパンの中身をすべて移して包む。10分ほど蒸らした後、牛肉を取り出し、5mm程度の薄切りにする。
- ④空いたフライパンの余分な油を拭き取り、(A)を加えて中火で加熱し、軽く煮詰めたら火を止め、オリーブオイル(小さじ1)を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤薄切りにした牛肉を取り出しておいた、にんにくを器に盛り付け、仕上げにソースをかける。

POINT

にんにくとローズマリーで香りをしっかりと引き出すと、牛肉の風味がより引き立ちます。

注意点

- 食中毒に対する抵抗力が弱い方は、中までしっかりと焼いて食べるようにしましょう。
- はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には食べさせないでください。

教えてくれた人 横川 仁美さん 管理栄養士

管理栄養士として2500人以上に食のアドバイスを提供。現在は食専門ライター・兼料理研究家として記事執筆や企業様の商品アレンジャンプ、飲食店向けのメニュー提案を行う。
HP: <https://yokokawa-hitomi.com/>



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MAGAZINE「わ」

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MAGAZINE「わ」 福島県内の休憩施設に設置拡大中 福島牛の魅力をもっと多くの皆さまに――。

道の駅

- 安達(上り・下り)
- 伊達の郷りょうぜん
- 季の里天栄
- ふくしま
- 猪苗代
- 南相馬
- 国見あつしの郷
- ひらた
- なみえ

サービスエリア

- 南相馬鹿島SA
- 「セデッテかしま」



File. 12 畜産農家訪問 育む人

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ました。

DATA



【郡山市】佐々木 顕仁さん
1978年郡山市生まれ。インテリアショップに勤務後、2017年より農業に専念。「良い牛を仕入れ、しっかり育てる」ことを基本に、丁寧な仕事を心掛ける。

当たり前のことを 当たり前続けることが大切



足、踏まないでね？

義父の後継者として農業に専念 良い牛を仕入れ、しっかり育てる

郡山市で長年、稲作を中心に農業を営んできた佐々木家。牛の肥育は40年近く前に始め、現在は85頭もの牛を育てています。顕仁さんはそんな佐々木家の三姉妹の長女と結婚。休日や農繁期などに手伝いをするようになり、やがて義父の病気をきっかけに農業に専念することになりました。現在は義父である利定さんとともに、牛の世話と米や野菜作りを行っています。



牛の肥育は、子牛を仕入れるところから始まります。顕仁さんは血統やデータなどをしっかり見極め、より良い子牛を仕入れることが大事だといいます。そして、その後はタンパク質多めの飼料、さらに栄養価の高い乾草や稲わらを与え、この時期にしっかりした体格に育てるベースを作るそうです。また、肥育期間も最低でも30カ月以上と、長期肥育を実施。これもより肉付きの良い良質の牛を育てるためとのこと。「**当たり前のことを当たり前に行うだけ**」と、顕仁さんは言います。「**特別なことは何もしていません。毎日きちんと顔を与え、よく観察し、異常や変化を早く見つける。それが大切です。**」



稲作で出る稲わらも大切な飼料として活用



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



お肉屋さん 大百科

創業100年を超える老舗 厳選した良質の肉を提供

いわき市平谷川瀬。市役所や県合同庁舎も近く、大型店舗も立ち並ぶ大通りに看板を掲げる緑屋肉店。その歴史は古く、創業は大正6年にさかのぼります。当初はもっと駅の近くに店を構えていたそうですが、何度か移転後、平成4年に現在地にオープン。明るく清潔感のある店舗がお客さんを迎えてくれます。



大塚多嘉子さん
これからたくさんの方に美味しいお肉を届けたい

お話を伺ったのは、60年以上店に立ってきたという大塚多嘉子さん。「**100年以上も店を続けられたのは、ずっと品質にこだわり続け、本当に良いものだけを提供してきたから**」と言います。今も、福島牛をはじめ麓山高原豚やえごま豚、青森県産の五穀鶏など厳選した良質な肉を提供し続けています。



お肉屋さんとしてのこだわり

注文を受けてから、希望に合わせて肉をカット

緑屋の特徴の1つが、ショーケースには塊のまま肉を陳列し、注文を受けてからカットすることです。こうすることで新鮮なままの肉をお客さんの注文に合わせて、希望の部位、希望の厚さ、希望の量を提供することができるのです。



村山 正弘さん

大塚 尚人さん

緑屋肉店
■住所 いわき市平谷川瀬1丁目8-8
■電話番号 0246-23-0815
■営業時間 8:00~17:30
■定休日 水曜、日曜、祝日



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

自家製の味噌漬けや麹漬けも
店では自家製の味噌や塩麹に漬けた肉も販売しています。いずれも肉の味を味噌や麹が引き立ててくれるとか。ごはんにもぴったり合いそうです。また、福島牛のメンチカツは、衣が付いて揚げるだけの状態で販売。福島牛のおいしさを手軽に味わえそうです。

- ・桜むね塩麹漬け 470円
- ・麓山高原豚味噌漬け 800円
- ・西京味噌漬け牛肉 740円

福島牛でつくる 男の料理 Vol.03

福島牛の コーラ煮丼

シンプルで材料と調理法がガッツリうまい丼を

コーラ効果で短時間で旨み

コーラで肉を煮ると炭酸の効果で柔らかくなり、さらに砂糖とはびど味違う甘さ、コーラに含まれるスパイスによって独特のコクと旨味が出るといいます。材料も調理法もシンプルな丼メニュー、ぜひお試しください。

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

料理の神髄

よく、豚バラ肉や鶏手羽肉などをコーラで煮るレシピを目にするが、橋本さんもそんなメニューをヒントに「福島牛のコーラ煮丼」を思いついたという。焼肉をして肉が残ったときなどにも応用できそうだ。

「牛豊」は地産地消をコンセプトに、福島牛やふくしま焼肉、麓山高原豚など、県産自慢の肉を焼き肉スタイルで提供。さらに旬の野菜や福島産の米、地酒など「おいしい福島」が堪能できる。「農家の皆さんが愛情いっぱい育てた農畜産物をぜひ召し上がってください。」

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14
■電話番号 024-934-1129
■営業時間 ランチ11:00~14:00(土日祝~14:30) デイナー17:00~22:00 ※ラストオーダーは各30分前
■定休日 無し
■ホームページ <https://www.gyuhou.jp>

材料
●福島牛(切り落とし).....100g ※部位はどこでもOK
●玉ねぎ.....1/2個
●しょうゆ.....大さじ1
●コーラ.....200cc
●とろけるチーズ(スライス).....1枚

作り方
①福島牛は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。
②フライパンに脂を熱し、玉ねぎと福島牛を強火で炒める。
③全体に火が通ったら、コーラを加え、汁気がなくなるまで強火のまま煮る。
④しょうゆを加え、味を調える。
⑤ご飯の上に盛りつけ、とろけるチーズをのせ、トーチバーナーで炙り程よい焦げ目をつけたら出来上がり。

温泉卵! チーズの代わりに! 温泉卵をトッピングするのもおすすめ。どちらも福島牛との相性二重丸。

福島牛& 福島旬菜コラボ

お肉屋さん 大百科 Vol.04

福島牛に合わせたのは、肉の旨みと脂の旨み。コクと旨み、肉の旨みと脂の旨みが、脂を染み込み、しっとり笑顔になる贅沢ご飯です。

福島牛とレンコンの炊き込みご飯

材料(2合分)
●福島牛切り落とし肉 150g
●レンコン 150g
●ニンジン 60g
●米 2合
調味料
○酒 大さじ1
○みりん 大さじ1
○しょうゆ 大さじ1
●水 370ml
●三つ葉

※分量は比較的薄味の付けなので、お好みで塩やしょうゆを加えて調整してください。

【下ごしらえ】
牛肉は食べやすい大きさに、レンコンとニンジンは薄いイチョウ切りにしておく。
米を研いで炊飯器に入れ、分量の水を加え浸水させておく(30分程度)。

作り方
①炊飯器に調味料を加え軽くひと混ぜして、牛肉、レンコン、ニンジンを上に乗せ、炊く。
②炊きあがったら、そこから大きく混ぜ、茶碗によそい、三つ葉を乗せる。

レンコンはハスの地下茎の肥大化した部分。ビタミンCが豊富で、ミカンの1.5倍も含まれ、しかも加熱しても残存率が高いというから嬉しい限りです。ご存知のように、穴が開いていることから「見通しがきく」縁起の良い食べ物とされています。

具材は混ぜずに米の上にのせましょう。特に牛肉は、まん中におくと旨味が全体にいきなり、蓋を開けた時の感動も大きいです。

福島牛レシピ

Bon appétit!

福島牛の キムチ炒め

ご飯に載せて丼もおすすすめ!

材料(2~3人分)
●福島牛バラ肉 200g
●白菜キムチ 150g
●玉ねぎ 1/4個
●長ねぎ 1/2本
●ニラ 1/2束
調味料
○砂糖 大さじ1
○醤油 大さじ2
○塩 小さじ1/2
○味の素 3g
●サラダ油 大さじ3
●煎りこま 適量

作り方
①牛肉は一口大の食べやすい大きさに、玉ねぎはしりしり、長ねぎは薄切りに、ニラは5cm程度の長さに切っておく。
②フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉と塩を入れ、中火で肉の表面の色が変わる位までさっと焼く。
③玉ねぎを加え、軽く火が通るまで炒める。
④キムチと残りの調味料を入れて全体に混ぜ、合まで炒める。
⑤長ねぎ、ニラを加え、長ねぎがしんなりするまで炒める。
⑥器に盛り、ゴマをふりかけ完成。

ポイント
●肉は脂が多い方がおすすめ。
●キムチを加えると焦げやすくなるので、やや弱めの火加減にすると良い。
●キムチの酸味が気になる場合や甘めが好み場合は砂糖を多めに、味の素を減らすと良い。

手作り白菜キムチ

今回使ったキムチは、天心オリジナルの手作り白菜キムチ。本場の味を大切にしつつ、日本人の味覚に合わせてヤンニョムシヨシで味付けたもの。お店でも販売しています。

天心で福島牛を味わうなら! 「本日のおすすめ三種合せ」(1人前2,200円、合せは2人前~)

焼肉 天心(TENJIN)
■住所 白河市新白河3丁目19番地
■電話番号 0248-22-7730
■営業時間 ランチ11:00~14:30 (L.O.14:30) デイナー14:30~22:30 (L.O.22:00) 毎週水曜日(祝日の場合営業、翌木曜休み)

教えてくれた人 店長 古川 利和さん
プロの目利きで厳選した福島牛や米沢牛を提供。今年開店30年を迎える人気店。ランチやディナーで、福島牛ならではの脂の旨み、そして赤身の香りと濃い味わいを楽しんでみては?