



滋賀県の美味しい「食」の情報発信サイト

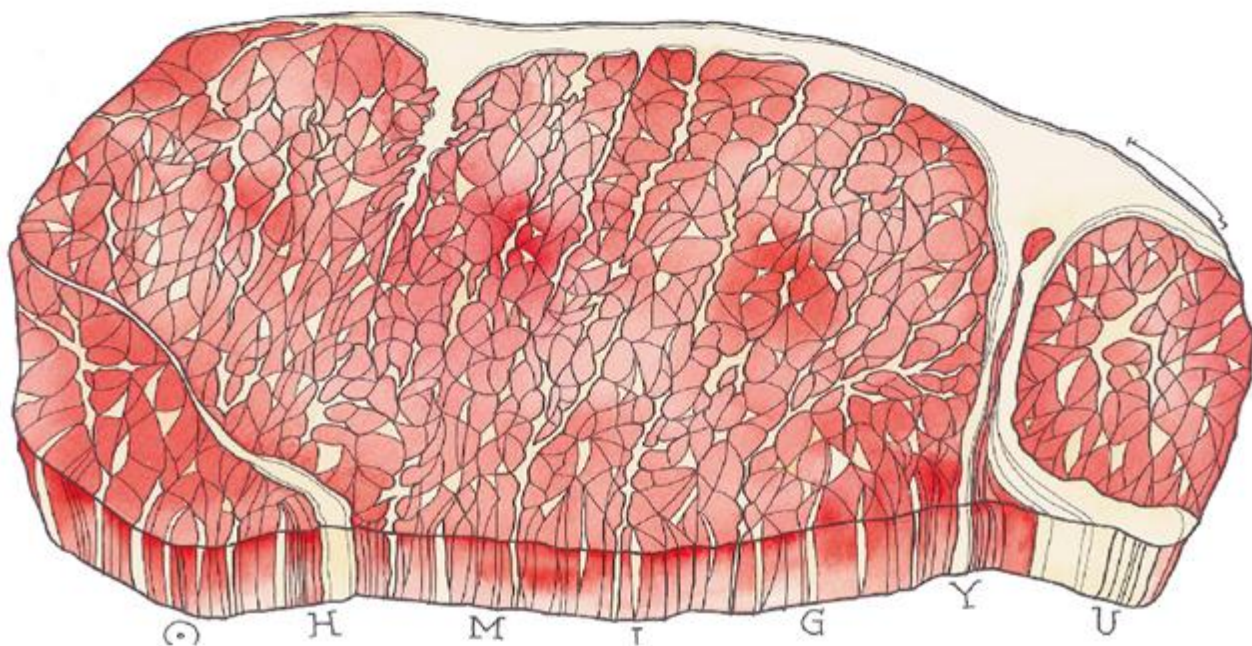
滋賀の **おいしい** コレクション

七月

近江牛



Seasonal
Ingredients



産地レポート 若い力で「近江牛」ブランドを日本、世界に広めていく



滋賀県近江八幡市大中町は、近江牛の生産地として知られています。広い平地のあちこちに、牛舎が点在しています。そんな一つにお揃いのポロシャツを着た若者が集まりました。近江牛の若手生産者のグループ「近江大中肉牛研究会ウシラボ」の皆さんです。

「私たちの父や祖父の世代が、大中町で牛の生産を始めました。親の世代は肉質を研究するために『牧友会』というグループを作りました。これにならって後継者の世代も集まって研鑽しようと昨年、『ウシラボ』を作りました。今、メンバーは12人ですと

「ウシラボ」リーダーの橋場芳秀さんは話します。

大中では合わせて約3500～4000頭の和牛を飼養されています。「子牛の段階から出荷まですべての工程を管理し、肉質の研究を行っています。また、地域の米生産者から稲わらをもって飼料にし、こちらはたい肥を提供するなど、循環型農業も進めています。親の世代の知識や技術が基本になっていますが、その上に自分たち独自の肥育技術や知識を積み重ねていきたいと思っています」

こだわりは「十人十色」。でも、同じ高みを目指していく。



メンバーは、肥育、生産にそれぞれのこだわりを持っています。

「霜降り肉にこだわっている人もいますし、おいしい赤身を作ろうとしている人もいます。ヘルシー志向の高まりとともに、お肉のニーズも多様化していますから、十人十色で良いのだと思います。ただ、高品質な『近江牛』を作りたいという思いは共通です」

橋場さんは、同世代の仲間がいることが、大きな励みになると言います。

「他の生産地では後継者が定着しないことが問題になっています。確かに年上に囲まれて仕事をするのは、精神的にも大変。でも、ここでは同年代が集まることで、共通の話題を話すこともできる。私たちは月に1回、互いの牛舎を回って肥育方法や環境などを見て廻るとともに、バーベキューをして肉の批評をしています。自然と互いに『負けないぞ』と競争意識も芽生えてきます」

また、「ウシラボ」では、「近江牛」の情報発信に力を入れたと考えておられます。

「日本三大和牛と言われますが、関東では『松阪牛』『神戸牛』に比べると『近江牛』の知名度は低い。インターネットなど通じてどんどんアピールしたい。私たち、若い世代で『近江牛』のブランドを日本、世界で高めていきたいですね」

近江牛の若手生産者のグループ「近江大中肉牛研究会ウシラボ」の皆さん



左から、松村昭和さん、田井中龍史さん、谷昌幸さん、橋場芳秀さん、木下堯弘さん、鈴木文規さん、樋廻茂樹さん、拝藤達也さん、松井陽介さん

料理長のアドバイス じっくり煮込むことで、牛肉はしみじみおいしくなります



近江八幡市「ひさご寿し」料理長 川西豪志さん

一口に近江牛と言っても、ランクも部位も様々です。調理の仕方もたくさんあります。

私たちは、お客様の年齢層に合わせて調理の仕方を変えています。

若いお客様にお出しするときは、それほど手を掛けません。焼いたり炒めたりして、牛肉の脂の香ばしさを出し、ボリュームたっぷりに召し上がっていただきます。

年配のお客様は、脂の味はそれほど好みではありません。量もそれほど必要ではありません。せいぜい一切れ、噛みしめて牛肉のおいしさをしみじみ楽しんでいただけるようにします。また、牛肉そのものではなく、肉のうまみを芋など野菜に染み込ませるような料理もお好みです。

日本料理では、年配のお客様に牛肉をお出しする方が、時間も手間もかかりますね。

牛肉のおいしさを引き出すには、ブロック肉を日本酒 1、水 1 で 2 時間煮込みます。味はつけません。それから醤油や砂糖などで味付けてさらに 2 時間煮込みます。長時間調味料が加熱されることで生まれる風味とうま味があり、一度冷めると肉にうまみが沁み込んで味わい深くなります。

また炊いた汁も味が沁み出ているから、ジャガイモなどを煮込んでもおいしいですよ。一度お試しください。



栄養士のアドバイス 「牛肉 1 に野菜 2」で厳しい夏を乗り越えましょう！

管理栄養士、野菜ソムリエ 中沢みさん



牛肉は、夏バテ対策の強い味方

牛肉は鉄分やビタミンB12が豊富です。これらの栄養素が不足すると集中力がなくなり、頭がぼーっとしてしまいます。

夏場、鉄分は汗と共に出てしまいますから、夏バテ対策に牛肉を食べるのはいいですね。

また、タンパク質が不足すると血管がもろくなります。またお肌の張りも失われます。

牛肉にはトリプトファンと言う必須アミノ酸が豊富に含まれています。トリプトファンは

「しあわせホルモン」と呼ばれる脳内物質セロトニンになります。心が暗くなったり、

気持ちがへこんだときは、牛肉がお勧めです。

コレステロールは野菜で体外に出す

やはり心配なのはコレステロール。牛肉を食べすぎると太ってしまいそうですよね。

でも大丈夫。余分なコレステロールは、体の外に出せばよいのです。

野菜に含まれる食物繊維にはコレステロールを吸着・排泄する働きがあります。

お肉を食べるときには倍の量の野菜も一緒に摂りましょう。

レタスでも、サラダ菜でも、オニオンライスでも、野菜は何でも構いません。

野菜だけでなく、キノコや海藻、こんにやくなどでもOKです。

片手分の牛肉を食べるとすれば、両手分の野菜を。

お肉をサンチュなどの野菜で巻いたり、牛しゃぶサラダなんて理想的ですね。

ステーキやハンバーグを食べるときに大根おろしを使うのも良いでしょう。

「牛肉 1 に野菜 2」という法則を守れば、安心して牛肉を食べることができます。



中沢み 氏

【プロフィール】

日本野菜ソムリエ協会講師、管理栄養士。

全国各地で「食と健康」に関する講演を重ね、好評を博す。

著書に『5色の野菜』カラダ革命（静山社文庫）他。

近江牛レシピ キッズ 近江牛ロコモコサラダ



材料（2人前）

| | |
|---------------------|---------|
| 近江牛バラスライス | 80g |
| 大中ベビーリーフ | 20g |
| たまご（温泉たまごができればより良い） | 1個 |
| 赤ワイン | 50cc |
| 水 | 50cc |
| ビーフコンソメ顆粒 | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| 醤油 | 小さじ 1 |
| こしょう | 少々 |
| バター | 小さじ 2 |
| 小麦粉 | 小さじ 2 |

作り方

- ① バターを溶かして小麦粉と合わせておく
- ② 調味料をすべて鍋に入れてアルコールが抜けるところまで煮詰め、①を入れる
- ③ 近江牛スライスをフライパンで炒め、目玉焼きを焼く
- ④ 器に③とベビーリーフを盛り付けて、②のソースをかける

調理のポイント

簡単にできますが、野菜がたくさん食べることができるのでお勧めです。
女性でも食べやすい一口サイズに切りましょう。

レシピ作成：近江八幡市「ひさご寿司」調理長 川西豪志さん

近江牛レシピ ご高齢者 近江牛柔らか大和煮



材料

| | |
|------|---------|
| 近江牛塊 | 200g |
| 水 | 500 g |
| 料理酒 | 500 c c |
| 濃口醤油 | 50cc |
| みりん | 50cc |
| 砂糖 | 20 g |
| 小芋 | 2個 |
| 白葱 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① 肉を塊のままフライパンで表面だけ焼く
- ② 水と料理酒、1の肉を鍋に入れて2時間コトコトと茹で、アクをすくう
- ③ ②の鍋の水分量が2割ほど減った程度になるように水を時々追い足す
- ④ 調味料の残りを③に入れてさらに煮込む
- ⑤ 煮汁で小芋を煮る
- ⑥ 薬味に白葱を添える

調理のポイント

筋は2時間以上炊かないと柔らかくなりません。コラーゲンたっぷりです。

レシピ作成：近江八幡市「ひさご寿司」調理長 川西豪志さん



| | |
|-----------|---------|
| かぼちゃ | 50g |
| 滋賀羽二重もち粉 | 25g |
| 近江牛柔らか大和煮 | 20g |
| 玉子 | 1個 |
| 和風出汁 | 150cc |
| 薄口醤油小さじ | 小さじ 1.5 |
| みりん | 小さじ 1 |
| こしょう | 少々 |
| チャービル | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ① かぼちゃの皮をむいて蒸してつぶす
- ② 羽二重もち粉をまぜて塩少々で薄く味を付けて生地にする
- ③ 近江牛柔らか大和煮を2で包んで茶碗蒸しの器に入れる
- ④ 玉子1個に出汁50cc、薄口醤油小さじ1/2を合せる
- ⑤ 3に4を入れて蒸す
- ⑥ 残りの出汁と調味料を鍋で合わせて、水溶き片栗粉で餡にする
- ⑦ 5の蒸し上がりに餡をかけ、こしょう・チャービルを添える

調理のポイント

贅沢な逸品、薄味の生地が、牛肉の持ち味を引き立てます。

レシピ作成：近江八幡市「ひさご寿司」調理長 川西豪志さん