

なめがたを食べよう

常陸牛

vol2

鮮やかな色合い、なめらかなで柔らかい肉質、豊かな風味が特徴の茨城県が誇るブランド牛肉「常陸牛」。県の指定を受けた生産者が1頭1頭手塩にかけて、約30カ月あまり育て上げた黒毛和牛の中から（社）日本食肉格付協会が歩留等級AまたはB級、肉質等級4または5級に格付けした上質で優秀なものだけが「常陸牛」となります。

肉用牛の生産農家は母牛から生まれた子牛を約10カ月齢まで育てる「繁殖農家」とその後約30カ月齢まで飼育する「肥育農家」があり、現在、行方市では約14件の方が肉用牛を肥育しています。今回、市内で常陸牛の肥育に情熱を注ぐJAなめがた肥育牛部会の武井さん、宮内さん、青木さんにお話を伺いました。「牛も人間と同じでストレスが



管理の徹底した牛舎のなかで育ちます



武井さん・宮内さん・青木さん



かかる病気になるいやすくなります。常に観察して変化を見逃さないように注意することが大切です。消費者に安全で美味しい肉を届けられるよう大事に飼育しています。ぜひ、最高の逸品である常陸牛を、食卓で味わってください。牛肉は部位によつて特徴がはっきりしておりさまざまな美味しさが楽しめる素材です。生産者の方の情熱と長い期間培われた改良や確かな技術に支えられた高級ブランド牛「常陸牛」を堪能してみたいかがでしょうか。

おいしく食べよう！チャレンジクッキング

牛肉に含有される鉄分は、「ヘム鉄」と呼ばれるもので、これは植物性食品に含まれる非ヘム鉄と比較すると吸収力が10倍近く早く、加熱してもほとんど失われることはありません。



常陸牛のちんげん菜花巻き

○材料（4人分）

牛もも薄切り肉 240g
ちんげん菜花 1束
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ2

(A)
しょうゆ 大さじ1強
みりん 小さじ1強

○作り方

- ①牛肉にAのしょうゆとみりんをもみこむ。
 - ②ちんげん菜花を熱湯でさっと茹で、冷まして半分の長さ切る。
 - ③①の牛肉で②を肉で巻き、巻き終わりに片栗粉をつける。
 - ④フライパンで油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼いて、全体の色が変わるまでしっかり火をとす。
- (一人分)エネルギー 163kcal たんぱく質 13.5g
脂質 9.5g 塩分 0.8g