

お肉を使った 郷土料理

ご家庭で、おいしく作れるレシピ付き

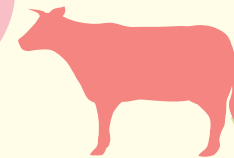
いも煮



近江牛すき焼き



牛しぐれ煮



牛肉編



但馬牛



瓦そば



海軍さんの肉じゃが



蒜山鍋

財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル5F
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

お問い合わせ：consumer@jmi.or.jp

資料請求：info@jmi.or.jp

F A X：03-3584-6865

平成18年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

後援 農林水産省生産局
独立行政法人 農畜産業振興機構
(<http://www.lin.go.jp>)

制作 TBS VISION

124100-0703



財団法人 日本食肉消費総合センター

山形県 いも煮

しょう油味がしみ込んだ里いもと
牛肉の相性は抜群！



山形県の秋の風物詩として知られる「いも煮会」。河川敷や公園といった野外で、家族や友人同士が鍋を囲み、牛肉・里いも・こんにやくなどを煮炊きして食べる、東北地方の恒例行事です。山形市の馬見ヶ崎河川敷では、毎年9月の第一日曜日に「日本一の芋煮会フェスティバル」が開かれ



日本一の芋煮会フェスティバル(山形市馬見ヶ崎河川敷)



ます。直径6mの巨大鍋に牛肉1.2ト、里いも3ト、こんにやく3,500枚、長ねぎ3,500本、しょう油700ℓ、日本酒50升、砂糖200*、水6トを入れ、6トの薪たきぎを使って煮ます。ひとつの鍋で一度に3万食分のいも煮をつくります。

「いも煮」は、江戸時代の「舟運」(舟しゅうりんで物資や人を輸送すること)から生まれたといわれています。山形の舟運の中心は最上川でした。京の都などから日本海を経て運ばれてきた荷物は酒田に到着し、そこから最上川さかのぼを遡ったルートさかのぼの終点さかのぼが、現在の中山町長崎周辺(山形市の隣町)でした。

終点の船着場で働いていた船頭や人足たちが、舟の到着を待つ間の退屈しのぎに宴を開き、鍋を囲んだのが「いも煮」のルーツとされています。中山町長崎には「鍋掛松」と呼ばれる老松

が今でもあり、松に鍋を掛けて宴を開いたといわれることから「いも煮」発祥の地とされています。

里いもは江戸時代から東北地方で盛んに栽培されていましたが寒さに弱いので、冬が来る前に食べてしまう必要から鍋に入れられていたと考えられています。牛肉が用いられるよう



船頭たちが松の木に鍋を吊るして開いた宴が、いも煮の起源

になったのは明治時代からで、当時駐屯していた軍隊が持ち込んだなど諸説があります。

牛肉を入れてしょう油で味付けするのは山形盆地を中心とした地域のもも煮の特徴で、しょう油がしみ込んだ柔らかい牛肉とホクホクとした里いもの相性は抜群です。



いも煮の発祥とされる鍋掛松(山形県中山町)

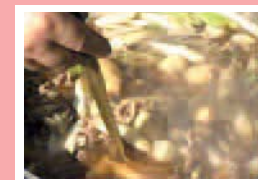
いも煮

材料(4人分)

牛肉……………500g
里いも……………10個
こんにやく……………1枚
長ねぎ……………2本
しょう油……………3/4カップ
砂糖……………60g
酒……………大さじ4

作り方

- (1) 里いもは皮をむき、塩もみして水洗いする。こんにやくは塩もみして水洗いし、手で一口大にちぎる。牛肉は6cmほどの幅に切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) 鍋に8分目ほど水を入れ、里いもとこんにやく、半量のしょう油を加え、里いもが柔らかくなるまで15分ほど中火で煮る。
- (3) 火を強めにして牛肉を入れ、アクを取りながら酒、砂糖、残りのしょう油を加え味をととのえる。長ねぎを入れ、さっと煮れば出来上がり。



栄養価	
エネルギー	499kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	24.7g
炭水化物	41.2g
鉄	3.1mg
ビタミンA	7μg
ビタミンB1	0.24mg
コレステロール	81mg
食物繊維総量	5.4g
食塩	6.4g

滋賀県

お お み ぎ ゅう

近江牛すき焼き

近江牛の柔らかい口当たりが口の中に広がる



滋賀県は、近江牛の産地として知られています。「すき焼き」に使われる近江牛のルーツは、江戸時代の初め頃まで遡ります。

江戸時代には、牛肉は禁制品であり、食べることはできませんでした。しかし井伊直政(1561~1602)が初代藩主となった彦根藩は牛の“と畜”が認められた唯一の藩となり、陣太鼓に使う牛皮を取り終えた後に残った牛肉は、反本丸という名目の養生品として売り出されたり、将軍家や御三家に献上されたりしました。

井伊家から献上された牛肉は「ご養

生肉」といわれ、通常は味噌漬にされたり、干し肉に加工されたりしています。

彦根藩の牛肉は滋養のため多くの大名に好んで食べられ、牛肉が贈られてきたことに対するお礼状が今でも彦根城博物館に残されています。

明治以降、近江牛は横浜で広まった「牛鍋」に使われるようになりました。

関西では、先に牛肉を焼いて砂糖をまぶし、醤油を加えて味付けをする



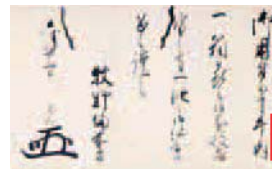
彦根城



井伊直政

「すき焼き」として、定着しました。

「近江牛のすき焼き」は、近江牛ならではの細かいサシが入った牛肉だけを、まずは砂糖としょう油でさっと焼いて味わいます。次に、残した肉を野菜や豆腐とともに鍋で煮込んで味わい



江戸時代の牛肉に関する書状 (彦根城博物館)

ます。一つの鍋で二つの牛肉の味を楽しめる、ぜいたくなすき焼きです。



近江牛

すき焼き

材料 (4人分)

牛肉リブロース薄切り…600g
長ねぎ……………2本
しいたけ……………8個
春菊……………1束
しらたき……………1玉(150g)
焼き豆腐……………1丁
牛脂……………適量
わりした(市販のもの)……適量
しょう油……………適量
砂糖……………適量
タマゴ……………4個

作り方 (関西風)

- (1) 焼き豆腐は8等分に切る。春菊は3等分に切り、太めの莖は縦半分に分ける。しらたきは熱湯でさっとゆでて食べやすいように束にする。しいたけは石づきをとり、切り込みを入れる。
- (2) すき焼き鍋を熱して牛脂をひく。
- (3) 牛肉と斜め切りにした長ねぎを入れて焼き、わりしたを少しずつ加え、香りが立ってきたらお好みで砂糖、しょう油をかけ、しいたけ、春菊、焼き豆腐を加える。
- (4) しらたきは最後に加える。煮えたものから溶いたタマゴにつけて食べる。



栄養価	
エネルギー	928kcal
たんぱく質	36.6g
脂質	68.3g
炭水化物	26.3g
鉄	5.1mg
ビタミンA	288μg
ビタミンB1	0.26mg
コレステロール	336mg
食物繊維総量	4.9g
食塩	3.0g

兵庫県 たじまぎゅう 但馬牛の ステーキ

口の中に入れた瞬間に広がる、極上の肉のうまみ



兵庫県の「^{たじまぎゅう}但馬牛」は、高級ステーキに用いられるブランド牛のひとつです。風光明媚な^{あまなべ}餘部鉄橋や、^{みさき}御崎灯台といった観光名所で知られる^{かた}美方郡香美町は但馬牛の里としても知られています。

この地方はもともと平地の少ない地域で、但馬牛は古くから狭い棚田や畑の耕作、輸送などの使役牛として使われていました。やがて、改良を重ねることで現在の高級食用肉の但馬牛が誕生したのです。

その基礎をつくったのは香美町で生まれた前田周助(1797~1872)でした。



周助は遺伝力の優れた良い子牛をつくり出すために、その素となる良い牛を求めて各地を飛び回りましたが、理想的な牛がなかなか見つからず、借金もかさみ家族からも見放される始末。しかし苦勞の甲斐あって百年に一度出るかどうかという良牛を香美町に導入できました。

やがて、限られた地域で優良な牛の遺伝子を活用して品種改良を図る「閉鎖育種」という方法によって、現在の「但馬牛」の基礎となる系統牛「周助ツル」が誕生しました。

そして但馬地方の山間部の地形と気候のもとで育てられ、現在の肉質のよ



い但馬牛が完成したのです。

肉の良しあしは、脂肪が肉の間にきめ細かく入った「サシ」(霜降り)によって決まります。但馬牛は遺伝的にサシの入りがよく、脂が溶けやすく火の通りが早いので、軽くあぶただけで肉の旨味がたっぷりと楽しめます。

但馬牛のステーキは、口の中に入ると、さっととろけるような食感と甘味がじわりと広がります。



但馬牛

ステーキ

材料(4人分)

牛肉サーロイン……4枚(800g)
塩……………小さじ1
こしょう……………少量
牛脂……………適量
バター……………小さじ4
すりおろしたレモンの皮…少量
パセリ……………少量

作り方

- (1) レモンバターをつくる。
バターを室温で練り、すりおろしたレモンの皮とパセリのみじん切りを混ぜ、直径2cmの棒状に丸め、ラップで巻いて冷凍庫で冷やす。使う前に5mm幅に切り室温に戻す。
- (2) 牛肉は焼く30分ほど前から室温に置く。硬いスジがある場合はスジ切りをして、牛肉の両面に塩・こしょうをふる。
- (3) フライパンを強火で熱し、牛脂をひき、強火のまま肉を入れる。片面を約30秒焼いて焼色がついたら火を弱めて肉汁が浮いてくるのを待つ。
- (4) 表面に肉汁が浮いてきたら、ひっくり返して反対の面を弱火で焼く。レアは約1分、ミディアムは約2分、ウェルダンは2分30秒~3分が目安。
- (5) 室温に戻したレモンバターを肉にのせて出来上がり。



栄養価		
エネルギー	717kcal	ビタミンA 39μg
たんぱく質	33.0g	ビタミンB1 0.12mg
脂質	61.0g	コレステロール 148mg
炭水化物	0.8g	食物繊維総量 0.0g
鉄	2.0mg	食塩 1.8g

鳥取県 牛肉の しぐれ煮

牛肉とピリ辛しょうがのおいしい組み合わせ



鳥取県にある日本百名山のひとつ大山を望む港町、境港駅の道沿いには、鳥取県出身の漫画家水木しげるさんの漫画にちなんだ「ゲゲの鬼太郎」や「ねずみ男」など妖怪のブロンズ像が、ずらりと並んでいます。

大山山麓の御来屋駅には山陰最古の駅舎が残され、大山町の特産品を取り扱っている朝市が開かれています。

江戸時代、鳥取県は日本有数の牛の生産地で、大山「博労座」と呼ばれる牛馬市が定期的に開かれていました。

近くの大山寺にある地藏菩薩は、牛馬守護の仏とされ、境内にある牛の銅像「宝牛」別名・撫牛は、牛の霊を慰めるために牛の鼻ぐりの銅を使って铸造されたものといわれています。

当時の鳥取県の牛は、体質が強健で、性質は温順で飼育もしやすく、肉質が良かったといわれています。その反面、体が小さく成熟が遅かったといわれています。そこで明治時代から改良を重ねた結果、早熟早肥の特徴を加えた「因伯種」牛を完成させ



(上)JR境港駅前 (下)水木しげるのロード

ました。

その後鳥取県の黒毛和種「因伯牛」は各地に種牛として供給され、また食肉用としても「鳥取和牛」が広まってきました。

鳥取和牛をしょうが、砂糖、しょう油などで味付けした「牛肉のしぐれ煮」が郷土料理として一般家庭で親しまれるようになりました。「しぐれ煮」という名の由来は、色々な味が口の中で次々と広がることから、時雨(一時的な雨)にたとえられたなど、さ



早熟早肥が特徴の黒毛和種「因伯牛」

まざまな説があります。

「牛肉のしぐれ煮」は、さっぱりとしたしょうがとぴりっとしたたかのつめが、柔らかい鳥取和牛とよく調和し、ご飯にあう一品です。

牛肉のしぐれ煮

材料(4人分)

牛肉の切り落とし……………200g
しょうが……………3片
長ねぎ……………1本
しいたけ……………4個
たかのつめ……………2本
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ2~3
しょう油……………大さじ2
みりん……………大さじ1



作り方

- (1) しいたけは石づきをとり、薄切りにする。しょうがは皮をむき、せん切りにする。長ねぎは2cm幅に切る。たかのつめは細く輪切りにする。牛肉の切り落としは幅3cmに切る。鍋に湯をわかし、さっと湯通し、アクをとる。
- (2) 湯通した牛肉を取り出し、ポウルに牛肉としょうがを入れあえる。
- (3) 火にかける前の鍋に水と砂糖、酒、しょう油を加え、(2)を入れる。
- (4) しいたけ、長ねぎ、たかのつめを入れる
- (5) 全体をよく混ぜて中火にかける。煮立ったらアクをとって弱火にする。
- (6) 汁けがなくなったらみりんを加え、ひと煮立ちすれば出来上がり。

栄養価	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	14.1g
炭水化物	6.7g
鉄	1.0mg
ビタミンA	4μg
ビタミンB1	0.06mg
コレステロール	38mg
食物繊維総量	1.1g
食塩	1.4g

岡山県 ひるぜん 蒜山鍋

絶品！ジャージー牛の濃厚な牛乳味がくせになる



岡山県真庭市に広がる蒜山三座。その山裾に広がる雄大な蒜山高原の年間の平均気温は10.7度と、夏は涼しく別名・西の軽井沢とも呼ばれています。



蒜山三座

蒜山の地名の由来は「日出ずる方角にあるから」、あるいは「ドイツ語のピルゼン(ごきげんよう)という読み方からきている」など諸説あります。この蒜山高原一帯で育てられているのが乳用種のジャージー牛で、飼育頭数は国内最多の約2,500頭です。

ジャージー牛の生まれはイギリス海峡の小島、英国領ジャージー島です。蒜山にはニュージーランドを経て1954年(昭和29年)に持ち込まれました。

山間での酪農に適したジャージー牛は、ホルスタイン種より小型で人なつこくて従順なので育てやすい品種です。また、泌乳量はホルスタイン



ジャージー牛

ン種に比べると少ないのですが、濃厚で乳脂肪の高い乳を生産します。

ジャージー牛の牛肉と牛乳をたっぷり使った郷土料理が「蒜山鍋」です。

味噌、コンソメで味付けした栄養満点のジャージー牛乳、ジャージー牛肉とたっぷりの野菜を煮込んだ鍋は、身体を芯からあたため、寒い冬をしのご栄養満点の料理です。



蒜山高原

蒜山鍋

材料(4人分)

ジャージー牛のもも肉…350g
地鶏のガラスープ……4カップ
ジャージー牛乳……2カップ
川女……………4切れ
春菊……………1束
こんにゃく……………1/2枚
豆腐……………1丁
しいたけ……………4個
えのき……………100g
ニンジン(小)……………1/3本
大根……………1本
自然薯……………1本
みそ……………60g

作り方

- (1) 牛肉は6cm幅に切る。ニンジン半量は梅花形で型どる。大根は皮を剥き3センチ幅に切り、隠し包丁を入れる。
- (2) 自然薯は粘りが出るまで、すり鉢でする。
- (3) しいたけ、えのきは石づきを取り手でほぐす。こんにゃくは塩もみをして水洗いし、5mm幅に切る。豆腐は8等分に切る。
- (4) 土鍋に地鶏のガラスープを入れみそを溶き、牛乳を加える。
- (5) (4)に大根、川女、ニンジン、しいたけ、えのき、こんにゃく、豆腐、牛肉を入れる。
- (6) 最後に自然薯を土鍋に入れ、煮込んだら出来上がり。

栄養価	
エネルギー	535kcal
たんぱく質	42.4g
脂質	24.1g
炭水化物	37.6g
鉄	5.8mg
ビタミンA	348μg
ビタミンB1	0.49mg
コレステロール	107mg
食物繊維総量	8.8g
食塩	2.4g



広島県 海軍さんの 肉じゃが

「ビーフシチュー」をつくったつもりが「肉じゃが」に!?



旧海軍の町として栄えてきた広島県呉市には、旧海軍に由来する建物が現在も数多く残されています。

また、旧海軍から生まれ、今では全国各地で家庭の味として親しまれている「肉じゃが」も、広島では「海軍さんの肉じゃが」として多くの人に親しまれています。

「海軍さんの肉じゃが」は、日露戦争の日本海海戦で無敵のバルチック艦隊を破った名提督・東郷平八郎(1848～1934)と深い関係があるといわれています。

当時の海軍兵士たちはビタミンB1の欠乏によって起こる脚気に悩まされていました。脚気は当時、死亡原因のトップにランクされる国民的な病気で、航海中の兵員も1/3から半数近くが発病し、戦闘はおろかまともに歩けない状態になった兵士もいたといえます。

そこで東郷提督は、イギリスに留学していた時に食べたビーフシチューを艦上食にできないものかと考えました。ビーフシチューは栄養バランスも良く調理も簡単、ビタミン不足を補えるので、さっそく部下に命じてつくらせました。



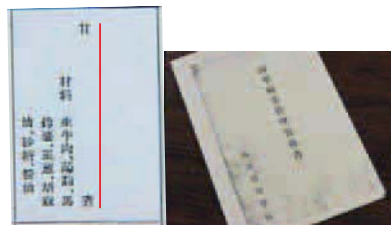
日本海海戦の東郷平八郎



東郷平八郎の像

しかし部下はビーフシチューを見たことも、食べたことも、作ったこともありませんでした。そこでワインやバターなどの代わりにしょう油、砂糖、ごま油で味付けした、ビーフシチューには程遠いものをつくり上げました。それが「肉じゃが」となり、やがて艦上食として広まっていったといえます。

「肉じゃが」の最も古いレシピは、海上経理学校の「海軍厨業管理教科書」の中に、「甘煮」として記載されています。「肉じゃが」が手軽につくれる家庭の味として普及したのは昭和30年代



海軍厨業管理教科書

後半からといわれています。

じっくりと煮込んだ牛肉と、ホクホクとしたじゃがいもを甘めに味付けした「海軍さんの肉じゃが」は、広島では郷土料理として定着しています。

海軍さんの肉じゃが

材料(4人分)

牛肉……………160g
ジャガイモ(大)……………6個
玉ねぎ(中)……………1個
糸こんにゃく…1袋(約240g)
酒……………大さじ4
砂糖……………大さじ4
しょう油……………4/5カップ
水……………2と1/2カップ
サラダ油……………少量

作り方

- (1) ジャガイモは皮をむき、水につけアクをとる。
- (2) 牛肉は7～8cm幅に切る。糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで、食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形切りにする。
- (3) サラダ油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら、酒・砂糖を入れ、砂糖が溶けて、よくからむまで炒める。
- (4) しつかり炒めたらしょう油を入れる。しょう油が沸騰してきたら、ジャガイモと水を加え落とし蓋をして、ときどきアクをとりながら15分ほど煮る。
- (5) 糸こんにゃくを加え、さらに10分ほど煮る。ジャガイモが煮えたら玉ねぎを入れ、蓋をして5分ほど煮れば出来上がり。



栄養価			
エネルギー	460kcal	ビタミンA	5μg
たんぱく質	12.7g	ビタミンB1	0.26mg
脂質	19.3g	コレステロール	33mg
炭水化物	59.0g	食物繊維総量	5.0g
鉄	2.6mg	食塩	6.7g

山口県下関市 かわら 瓦そば

カリカリの茶そばと
柔らか牛肉の絶妙な食感



山口県下関市の川棚温泉は、江戸時代には毛利藩主の御殿湯が設けられて栄えていました。現在は、市の中心から1時間ほど近く、「下関の奥座敷」とも呼ばれ、親しまれています。

漂泊の俳人・種田山頭火(1882～1940)が長年滞在したことで知られ、川棚温泉には、山頭火の「湧いてあふ

れる中にねている」と詠んだ句碑が今でもあります。

1961年(昭和36年)、川棚温泉にあるホテル経営者は、ホテルの目玉料理を考えていましたが、ある日、そのヒントとなるエピソードを知りました。

それは1877年(明治10年)に西郷隆盛(1828～1877)が起こした西南戦争でした。薩摩軍が熊本城を包囲したのは真冬の2月で、2か月にも及ぶ激戦となりました。薩摩軍の兵士達は寒さの中、瓦を焼いて肉などを焼き、長期戦の飢えをしのいだといいます。

そんな話から、ホテル経営者は焼いた瓦の上にゆでた茶そば、甘辛く煮た牛肉、錦糸玉子、のり、レモンなどを乗せてタレで食べるという全く新しいそば料理を思いつきました。それが「瓦そば」で、今では山口県の郷土



川棚温泉



種田山頭火と句碑

料理となっています。

瓦の上でカリカリに焼かれた香ばしい茶そばと、柔らかい牛肉の異なる食感が味わえ、レモンともみじおろしをあわせてつけ汁でさっぱりと食べられる一品です。

山口県ではサシの入り具合のいい見蘭牛や、柔らかく赤身に富み脂肪分



が少ない無角和種など、県内産ならではの牛肉との相性も抜群の味が楽しめます。

瓦そば

材料 (4人分)

牛肉(ばらとロースの合わせ肉)…300g
茶そば……………4束
タマゴ……………3個
わけぎ……………適量
焼きのり……………適量
片栗粉……………少々
塩……………少々
砂糖……………大さじ1
しょう油……………大さじ1
もみじおろし……………適量
レモンライス……………4枚
つゆ(市販のもの)……………適量
サラダ油……………適量
水……………少々

作り方

- 錦糸タマゴをつくる。
溶きタマゴに塩を少々入れ、水に溶いた片栗粉を少量加えてよく混ぜる。フライパンにサラダ油をなじませ、1/3の量の溶きたまごを敷き、弱めの中火で焼く。表面が乾いたら裏返して焼き、取り出す。焼き上がった薄焼きタマゴを重ねて4等分にして、細切りにすれば錦糸タマゴの出来上がり。
- 牛肉は塩を少々ふり、軽く焼く。
- ふたたびサラダ油をフライパンになじませ、茶そばをカリカリの一歩手前まで焼く。
- 熱した瓦の上に焼いた茶そばをのせる。
- その上に錦糸タマゴを盛り付ける。
- (2)の牛肉を盛り付ける。
- わけぎをのせ、焼きのりを重ねていく。
- 最後にレモンともみじおろしをのせ、つゆにつけて食べる。



栄養価		
エネルギー	774kcal	ビタミンA 92μg
たんぱく質	32.0g	ビタミンB1 0.46mg
脂質	35.1g	コレステロール 214mg
炭水化物	78.8g	食物繊維総量 4.5g
鉄	4.7mg	食塩 5.9g