

和

WAGYU

The Essence of Japanese Beef

牛



私 WAGYU The Essence of Japanese Beef 牛

春

握り寿司（しまね和牛肉）	3
牛丼（常陸牛）	5
大和煮（無角和牛）	6
ビーフカツ（いわて短角牛）	7
和風ローストビーフ（くまもとあか牛）	8

夏

冷しゃぶ（宮崎牛）	9
八幡巻き（京都肉）	11
柳川鍋（かずさ和牛）	12
牛たたき（山形牛）	13
焼肉（鹿児島黒牛）	14

秋

巻き寿司（武州和牛）	15
照り焼きビーフ（とちぎ和牛）	15
朴葉焼き（但馬牛）	17
照り焼きハンバーグ（秋田由利牛）	18
陶板焼き（神戸ビーフ）	19

冬

すき焼き（上州和牛）	21
味噌漬け（近江牛）	23
筑前煮（博多和牛）	24
肉じゃが（広島牛）	25
しゃぶしゃぶ（松阪牛）	26

和の調味料	27
和の調理道具 だしのとり方	28
和牛4品種のご紹介	29
今回使用した20銘柄	30

「和」の神髄を集めた伝統の味

繊細で豊かな味わいと、極上の品質で日本が世界に誇る「和牛」。
その魅力を心ゆくまで堪能できる伝統料理が
日本には数多く存在します。

良質な素材の奥深い味わいを引き出し、
季節感や彩りにまで、こまやかな心配りの行き届いた料理の数々。

四季のうつろいをもたらす自然の美と、季節ごとの風情を慈しみ
最上のもをつくるために、細部まで丁寧にかける。

そんな情緒豊かな暮らしの中で
はぐくまれてきた日本の食文化の神髄を、
京都で和食の伝統を守り続ける料理人がご紹介します。

料理監修

村田吉弘（むらた・よしひろ）

昭和26年生まれ。老舗料亭の長男として京都市下に生まれる。平成6年に3代目当主に就任。古くからの伝統を大切に守り伝えるかたわら、フレンチの技法なども積極的に取り入れ、京料理、日本料理をグローバルな視点で捉えている。



春



握り寿司

—しまね和牛肉—

ヘルシーな日本食の代名詞として、世界中でブームの「スシ」。一般的な寿司ネタは主に魚介類ですが、脂の風味がよく、まろやかで柔らかい口溶けのしまね和牛肉なら、まぐろの「トロ」に匹敵する味わいに。

つくり方

1. 昆布を入れて炊き上げたご飯と、寿司酢(酢、砂糖、塩を混ぜたもの)を合わせておきます。
2. 牛肉はへぎ造りにします。
3. 握り寿司の要領で2を寿司ネタにして握ります。
4. 器に盛り、木の芽をあしらい、酢取りしょうがを添えます。



2. 牛肉のへぎ造り
牛肉は、寿司ネタとして握れる大きさに、斜めに薄く、包丁を引くようにして切ります。

和のポイント

寿司の握り方

左手に牛肉をのせて、すりおろしたわさびをつけ(1)、その上に寿司飯を右手で軽くまとめてからのせ(2)、左手の上で上下を返して、牛肉の上から右手の二本の指で軽くおさえて形をととのえます(3)。寿司をのせた左手で包むように寿司の両側をはさみ、上から右手の二本の指でおさえることで形を作ります(4)。握るときはあまり力を入れすぎないように。



材料(2人分)

しまね和牛肉ヒレブロック	300g
わさび	少々
酢取りしょうが	適量
木の芽	適量
寿司飯	250g
(つくりやすい分量)	
米	3合(450g)
酢	80cc
砂糖	50g
塩	小さじ1
昆布	8cmくらい

栄養価

エネルギー	616kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	23.1g
炭水化物	64.3g
鉄	4.0mg
コレステロール	99mg
食物繊維	1.5g
食塩	2.0g



牛井

常陸牛

手軽なファストフードとしても広く親しまれている牛井。今回はどんぶりメニューが誰でもおいしくできるだし汁、みりん、しょう油を7:5:3の割合で混ぜた魔法のたれをご紹介します。常陸牛の柔らかな脂は口当たりが良く、上質なうまみをご飯にも浸透します。

作り方

1. 牛肉は5cm幅に切ります。
2. 玉ねぎはたて半分に切り、繊維に沿って薄切りにします。
3. 鍋にだし汁、みりん、しょう油、玉ねぎを入れて火にかけます。
4. 玉ねぎに火が通ってしんなりしたら、いったん火を弱めて牛肉をよくほぐしながら入れます。
5. 牛肉がよくほぐれたら火を強め、牛肉の色が変わるまで煮ます。このとき、あまり煮すぎないようにします。
6. どんぶりにご飯をよそい、5を盛りつけ、好みで煮汁をかけ、温泉卵をのせて木の芽をあしらいます。



4.



6.

温泉卵
タマゴを80℃の湯で5分間ゆでてつくります。低温の湯でタマゴをゆでると、タマゴの表面は固まり、中は固まっていない状態になります。

材料(2人分)

常陸牛サーロインスライス	300g
玉ねぎ	1個
温泉卵	2個
木の芽	2枚
ご飯	400g
だし汁	140cc
みりん	100cc
濃口しょう油	60cc

栄養価	
エネルギー	1193kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	60.2g
炭水化物	114.4g
鉄	2.3mg
コレステロール	267mg
食物繊維	2.4g
食塩	2.5g



大和煮

無角和牛

材料(4人分)

無角和牛サーロインブロック	400g
水	500cc
酒	500cc
濃口しょう油	30cc
黒砂糖	60g
八丁みそ	60g
しょうが	1片
冬瓜	適量
ジャガイモ	3個
木の芽	少々
八方地	
だし汁	200cc
薄口しょう油	5cc
みりん	2.5cc
塩	1g

栄養価	
エネルギー	692kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	43.8g
炭水化物	34.9g
鉄	2.7mg
コレステロール	83mg
食物繊維	3.6g
食塩	2.2g

「大和煮」の砂糖やしょう油でじっくり煮る調理法は日本古来のもの。脂が少なくうまみが多い無角和牛は、煮込むと一段とおいしく味わえます。濃い味つけは、ご飯やお酒にぴったり。

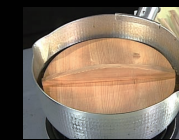
つけ合せるマッシュポテトも和風の味つけで仕上げます。

作り方

1. 牛肉は2~3cmの角切りにし、熱したフライパンに入れて強火で表面に焼き色をつけます。
2. 鍋に1の牛肉を入れ、酒、水、黒砂糖、八丁みそ、しょう油を入れ、落としぶたをして火にかけます。沸騰したら皮つきのままスライスしたしょうがを入れて弱火にし、牛肉が柔らかくなるまで煮込みます。
3. 冬瓜は皮を包丁の背でけずり、皮に細かく切り込みを入れ、2~3cmの角切りにして沸騰した湯に入れて柔らかくなるまで下ゆでし、八方地に3時間以上つけて味を含ませておきます。
4. 電子レンジにかけて柔らかくしたジャガイモの皮をむき、裏ごししてマッシュポテトにし、八方地でのばしてなめらかにします。
5. 器にマッシュポテトを敷き、2の牛肉を盛りつけて冬瓜をあしらひ、木の芽を天盛りします。



1.



2.

落としぶた
食材の上のほうまで煮汁がまわるように、鍋よりひとまわり小さいふたを食材の上に直接かぶせて煮る調理方法です。



ビーフカツ

いわて短角牛

材料(2人分)

いわて短角牛らんぶ切り身	200g × 2枚
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
タマゴ	適量
生パン粉	適量
揚げ油	適量
ニンジン	1/4本
セロリ	1/3本
きゅうり	1本
うど	1/2本
割りソース	
ウスターソース	50cc
濃口しょう油	50cc
だし汁	50cc
すだち果汁	50cc
万能ねぎ	少々

栄養価	
エネルギー	856kcal
たんぱく質	37.3g
脂質	62.1g
炭水化物	29.8g
鉄	3.7mg
コレステロール	188mg
食物繊維	4.3g
食塩	2.0g

日本でカツといえば豚カツが主流ですが、大阪など近畿地方では牛カツも人気です。滋味豊かで、かめばかむほど味が出るいわて短角牛は、脂が少ないので油で揚げてもヘルシー。あっさりした割りソースが、牛肉の味わいを引き立てます。

作り方

1. 牛肉は、揚げたとき縮まないように、すじを包丁の先で切り、塩・こしょうして小麦粉、溶き卵、パン粉をつけておきます。
2. ニンジン、セロリ、きゅうり、うどは桂むきしてから千切りにして水にさらしておきます。
3. ウスターソースにしょう油、だし汁、すだち果汁を合わせて割りソースをつくり、万能ねぎを散らしておきます。
4. 1の牛肉を170～180℃の油でじっくり揚げます。
5. 4の牛カツを切り、器に盛りつけて2の野菜と3のソースを添えます。



1.



2.



4.

和風ローストビーフ

くまもとあか牛

材料(4人分)

くまもとあか牛リブロースブロック	400g
蒸し地	
酒	500cc
水	500cc
濃口しょう油	160cc
薄口しょう油	80cc
砂糖	40g
水溶性片栗粉	少々
菜の花	1/2束
合わせ地	
だし汁	200cc
薄口しょう油	5cc
塩	1g
溶きからし	適量

栄養価	
エネルギー	502kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	42.2g
炭水化物	6.9g
鉄	1.5mg
コレステロール	86mg
食物繊維	0.8g
食塩	1.7g

オーブンで焼くのではなく、蒸してじっくり味をなじませる、日本独特の調理法で作るローストビーフ。表面は香ばしく焼け、中はきれいなロゼなのに、しょう油と日本酒の味わいが芯までしっかりしみています。くまもとあか牛の心地よい歯ごたえと後味のよさを堪能できます。

作り方

1. 鍋に蒸し地を合わせて火にかけ、一度沸騰させておきます。
2. 牛肉を十分に熱したフライパンに入れ、表面に香ばしく焼き色をつけます。1の蒸し地に入れてペーパータオルで落としふた(P6参照)をし、蒸気のたった蒸し器に入れて10分間蒸します。
3. 牛肉を蒸し地から取り出して冷まし、蒸し地も冷まします。
4. 蒸し地を濾し、3の牛肉を戻し入れ、ひと晩浸しておきます。
5. 牛肉を取り出し、5～7mm幅に切ります。
6. 蒸し地を煮立て、かきまぜながら水溶性片栗粉をまわし入れてとろみをつけ、ソースをつくります。
7. 菜の花は熱湯でさっとゆでてから水に入れ、水気を切って合わせ地に浸しておきます。
8. 器にローストビーフと菜の花を盛りつけ、ローストビーフにソースをかけ、からしを添えます。



2.

蒸し地に入れた牛肉の上にペーパータオルをかぶせた状態で蒸すことで、味が芯までしっかりしみこみます



6.

夏



冷しゃぶ — 宮崎牛 —

ほんのりロゼに色づく程度にゆでた牛肉を冷やし、しゃきしゃきした歯ごたえの野菜と合わせてサラダ仕立てに。さっぱりとした味わいながら栄養価が高いので、食欲が減退する夏にぴったり。宮崎牛の柔らかさを損なわないよう、ゆですぎないのがポイント。

つくり方

1. みょうが、レタスは千切り、玉ねぎは薄切り、貝割れ大根は根を切り落として3等分程度に切り、すべて水にさらしておきます。
2. 牛肉は75℃～80℃の湯で、薄いピンク色になる程度にさっとゆで、氷水に入れます。
3. 器に水気を切った1の野菜を広げ、その上にペーパータオルで水気を切った2の牛肉を盛りつけます。
4. 3の上からポン酢をまわしかけ、いりごまをたっぷりとふります。



2. 牛肉をゆでる温度に注意。煮立たせた湯でゆでると、牛肉の脂が抜けてかたくなってしまいます。75～80℃で、牛肉の色がロゼになるように、さっとゆでます。



3.

和のポイント



ポン酢のつくり方

冷しゃぶにかけるポン酢は、既製のものを利用するほか、家庭でつくることも可能です。濃口しょう油、みりん、かんきつ類(レモン、ゆず、すだちなど)の果汁をそれぞれ1:1:1の割合で合わせます。昆布適量を入れてひと晩置くと、さらにおいしくなります。

材料(4人分)

宮崎牛ローススライス
(厚さ1mm) ——— 500g
みょうが ——— 3個
貝割れ大根 ——— 1パック
玉ねぎ ——— 1/2個
レタス ——— 1/2個
ポン酢 ——— 適量
いりごま ——— 適量

栄養価	
エネルギー	626kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	56.2g
炭水化物	6.7g
鉄	1.5mg
コレステロール	109mg
食物繊維	1.7g
食塩	1.9g



八幡巻き

— 京都肉 —

材料(2人分)

京都肉ローススライス (厚さ3mm)	300g
ごぼう	1/4本
ニンジン	1/2本
木の芽	少々
合わせ地	
酒	100cc
濃口しょう油	50cc
みりん	50cc
だし汁	200cc
薄口しょう油	5cc
塩	1g
片栗粉	適量

栄養価	
エネルギー	768kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	54.8g
炭水化物	23.6g
鉄	1.7mg
コレステロール	132mg
食物繊維	2.5g
食塩	3.8g

うなぎやどじょうで、京都・八幡産のごぼうを巻いたものが本来の「八幡巻き」ですが、家庭料理としては牛肉で巻いたものがポピュラーです。柔らかく、脂にほどよい粘りがある京都肉は、味わいはもちろん巻きやすさの点でも適しています。

つくり方

1. ごぼうはよく洗い、15cm程度に切り、たて4つ割りにしておきます。
2. ニンジンも皮をむき、ごぼうと同じ大きさに切っておきます。
3. だし汁、薄口しょう油、塩を入れた鍋にごぼうとニンジンを入れ、一回煮立ったら火をとめてそのまましばらく置き、下味をつけます。
4. ごぼうとニンジンを取り出し、ペーパータオルで水気をふき取ります。
5. 牛肉に片栗粉をはたき、市松模様になるように組んだごぼうとニンジンを芯にして巻きます。巻き終わったら表面にも片栗粉をはたきます。
6. 十分に熱したフライパンに、5を巻き終わりの部分を下にして入れ、転がしながら全体を焼きます。
7. 8割くらい火が通ったら合わせ地をまわし入れ、煮汁がなくなるまで、まんべんなく転がしながら煮からめます。
8. 粗熱を取ってから食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて木の芽を飾ります。



5. 片栗粉をはたくと、ごぼうとニンジンが牛肉から離れにくくなります。巻いたあとの表面にもはたいておくと、焼いたときにきれいにたれがからみ、照りがよくなります。



6.

柳川鍋

— かずさ 和牛 —

材料(4人分)

かずさ和牛リブローススライス (厚さ3mm)	400g
ごぼう	2本
タマゴ	8個
みつば	少々
だし汁	480cc
薄口しょう油	60cc
みりん	60cc
砂糖	少々
粉山椒	適量

栄養価	
エネルギー	692kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	49.0g
炭水化物	23.2g
鉄	3.7mg
コレステロール	592mg
食物繊維	4.1g
食塩	3.1g

どじょうとごぼうを煮てタマゴでとじた料理が「柳川鍋」。そのメイン食材を牛肉にした応用メニューです。ごぼうと牛肉は相性の良い取り合わせ。かずさ和牛の柔らかな口当たりが、ごぼうのシャキシャキとした食感にマッチします。

つくり方

1. ごぼうはささがきにし、水にさらしてアク抜きをします。
2. みつばは2~3cmの長さに切ります。
3. 鍋にだし汁、しょう油、みりん、砂糖を入れて火にかけ、煮立ったらごぼうを入れます。
4. ごぼうが柔らかくなりすぎない程度に煮たら火を弱め、ごぼうの上にかぶせるようにして肉を入れます。
5. 肉が薄いピンク色になったら、ざっくりと溶いたタマゴをまわし入れ、火を止めてみつばを入れ、粉山椒をふります。



1.



4.



5.

和のポイント



ごぼうのささがき

表面にたてに切り込みを入れておき、まな板の上でごぼうをころがしながら、えんぴつをけずるようして薄く切ります。



牛たたき

— 山形牛 —

材料(4人分)

山形牛ももブロック	300g
長ねぎ	1本
しょうが	1片
ニンジン	適量
うど	適量
わさび	少々
塩	少々

栄養価	
エネルギー	245kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	14.5g
炭水化物	6.4g
鉄	1.1mg
コレステロール	72mg
食物繊維	1.6g
食塩	0.2g

「たたき」は主に魚の調理法で、中はレアのまま、表面だけを軽く焼くものです。牛肉はたたきにすることでうまみが凝縮され、表面の香ばしさと、内側のうまみの両方を楽しめます。まろやかな風味の山形牛を使用して贅沢な味わいに。

作り方

1. 牛肉の全面に塩をふり、すりこんでおきます。
2. 十分に熱したフライパンに1を入れ、表面に香ばしく焼き色をつけ、氷水に入れます。十分まわりが冷えたら取り出し、ペーパータオルにくるんで置いておきます。
3. ねぎ、しょうがは千切りにし、水にさらしておきます。
4. うどとニンジンは皮をむき、2mm角くらいの太さの拍子切りにします。
5. 水気を切った2の牛肉を1cm程度の厚さに切ります。
6. 器にねぎ、しょうがを敷き、その上に5の牛肉を盛りつけ、4のうどとニンジンをあしらひ、おろしわさびを添えます。



2. 十分に焼き色をつける
ちよつとこがしすぎたかなぐらでも大丈夫。水の中につけると、こげ色は薄くなります。焼いたら急激に冷ますこと。じわじわきますと余熱で中まで色が変わってしまいます。



焼肉

— 鹿児島黒牛 —

材料(4人分)

鹿児島黒牛ブロック	
ロース	150g
うちもも	150g
ばら	150g
たれ	
玉ねぎ	1個
かんきつ類の果汁	100cc
濃口しょう油	100cc
みりん	50cc
万能ねぎ	1/2束
塩	少々
すだち	2個
七味唐辛子または一味唐辛子	少々

栄養価	
エネルギー	433kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	38.3g
炭水化物	0.3g
鉄	1.1mg
コレステロール	98mg
食塩	0.1g

韓国料理がルーツの焼肉は、牛肉を焼くというシンプルな料理法で、アウトドアのメニューとしても人気。

あっさりとした特製たれで、鹿児島黒牛の美しい霜降りならではのまろやかなコクとうまみを贅沢に味わいます。

作り方

1. 牛肉は5~7mm程度の厚さに切ります。
2. 玉ねぎをすりおろし、フライパンで水気がなくなって茶色に色づくまで炒めます。
3. 2がペースト状になったらみりん、しょう油を入れ、よく混ぜたら火を止めてかんきつ類の果汁、万能ねぎ、七味または一味唐辛子を入れます。
4. 牛肉を好みの加減に焼き、3のたれをつけていただきます。好みで焼いた牛肉にすだちを搾り、塩をつけてもおいしくいただけます。



1.



2.



3.



秋

巻き寿司 — 武州和牛 — とちぎ和牛 — 照り焼きビーフ

巻き寿司

材料(4人分)

- 武州和牛ロースライス (厚さ3mm) — 500g
- 酒 — 150cc
- みりん — 75cc
- 濃口しょう油 — 75cc
- ごま — 適量
- わさび — 適量
- みつば — 1束
- ゆず — 適量
- 海苔 — 2枚
- 寿司飯 — 600g

照り焼きビーフ

材料(2人分)

- とちぎ和牛サーロインブロック — 200g
- 酒 — 100cc
- 濃口しょう油 — 50cc
- みりん — 50cc
- 砂糖 — 少々
- 粉山椒 — 少々
- ぎんなん — 10個
- 甘栗 — 8個

栄養価(巻き寿司)

エネルギー	862kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	36.4g
炭水化物	88.6g
鉄	3.6mg
コレステロール	98mg
食物繊維	2.3g
食塩	4.2g

栄養価(照り焼きビーフ)

エネルギー	466kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	24.6g
炭水化物	23.8g
鉄	2.0mg
コレステロール	71mg
食物繊維	2.2g
食塩	3.7g

くずれにくく、手で食べられる巻き寿司は、お弁当の定番メニュー。きめ細かい肉質で甘みがある武州和牛を日持ちのするしぐれ煮にして巻いた巻き寿司なら、行楽シーズンに野外で持ち歩いても安心です。甘みのあるたれを焼きからめた照り焼きは、とちぎ和牛の豊かな脂とともに、つややかに仕上げます。

巻き寿司 つくり方

1. 牛肉は5cm程度の長さに切り、フライパンに入れて弱火でよくほぐしながら炒め、色が変わったら酒、しょう油、みりんを入れて強火で一気に煮て、煮汁が完全になくなるまで煮詰めます。
2. みつばはさっと湯通ししておきます。
3. まきすに海苔を置き、その上に寿司飯(P4手順1参照)を広げ、ごまをふります。
4. わさび、ゆずの皮の千切り、みつば、1の牛肉を芯にして巻きます。
5. 4を食べやすく切って盛りつけます。



1.



3.

照り焼きビーフ つくり方

1. 酒、しょう油、みりん、砂糖を合わせておきます。
2. 熱したフライパンに牛肉を入れ、強火で表面をさっと焼きます。
3. 両面に香ばしく焼き色がついたら、1をまわし入れ、たて2つ割りにしたぎんなんと、皮をむいた甘栗を入れます。
4. 煮汁の水分がなくなるまで焼き上げます。牛肉の厚さによっては、火が完全に通ってしまう前にいったん牛肉を引き上げ、煮汁だけを煮詰めてから牛肉を戻してからめます。
5. 牛肉を切って器に盛り、煮汁をかけて好みで粉山椒をふります。



3.



4.

箸で牛肉を押してみても、すっと箸が入ったら火が通り過ぎです。少し箸が通りにくい程度でいったん引き上げます。

和のポイント



巻き寿司の巻き方

具をおさえながら、端の少し手前までしっかり巻きます。一度止めて、中に巻き込まれている部分のまきすをはずし、上からかぶせて最後まで巻きます。全部巻き終わったら、まきすの上からしっかりと押さえます。



朴葉焼き

— 但馬牛 —

材料(2人分)

但馬牛ヒレブロック	200g
朴葉みそ	80g (つくりやすい分量)
白みそ	400g
桜みそ	100g
酒	200cc
練りごま	3g
卵黄	1個
白ねぎ	1/3本
青ねぎ	1/2本
いりごま	少々
ニンジン	適量

栄養価	
エネルギー	328kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	16.6g
炭水化物	18.0g
鉄	3.8mg
コレステロール	80mg
食物繊維	4.0g
食塩	2.0g

飛騨(岐阜県北部)地方の山林に多く自生する朴の葉の上に、みそと食材をのせて焼くのが「朴葉焼き」。
飛騨の郷土料理で、味とともに朴葉とみその香りが楽しめます。コクのある但馬牛のしっかりとした味わいが、みそによく合います。

つくり方

1. 牛肉はひと口大に切ります。
2. 鍋に白みそ、桜みそ、酒、練りごま、卵黄を入れ、みそを溶いてから弱火にかけ、元のみその固さになるまでゆっくりと練り上げます。
3. 白ねぎは白髪ねぎにして水にさらし、青ねぎは斜め切りにします。
4. ニンジンは紅葉の型に抜き、さっと湯通ししておきます。
5. 水につけて柔らかく戻した朴葉の水気を切り、その上に2のみそをのせて牛肉を置き、ねぎ、ニンジンを含め、いりごまをふります。
6. 十分火がおこった七輪に朴葉ごとのせて、肉を焼きながらいただきます。



2. みそを練る際は、みそを完全に溶かしてしまっただけから火にかけます。ぐつぐつしてきたらこまめにかきまぜて練っていきます。マヨネーズよりちょっと固くなればOK。冷めるともう少し固くなります。



5.

照り焼きハンバーグ

— 秋田由利牛 —

材料(2人分)

秋田由利牛もも粗びき肉	300g
ご飯	50g
豆腐	60g
玉ねぎ	1個
卵黄	10cc(約1/2個分)
油	20cc
しいたけ	2個
しめじ	1/3パック
ぎんなん	10個
甘栗	8個
酒	100cc
濃口しょう油	50cc
みりん	50cc

栄養価	
エネルギー	746kcal
たんぱく質	37.5g
脂質	35.3g
炭水化物	52.1g
鉄	5.2mg
コレステロール	123mg
食物繊維	5.5g
食塩	3.9g

パン粉のかわりに豆腐やご飯をつなぎに使った、ヘルシーなハンバーグを照り焼きに。
和食と洋食がユニークな形で融合したメニューです。秋田由利牛の贅沢なひき肉を使ったハンバーグは、ふんわりジューシーな焼き上がり。

つくり方

1. 玉ねぎはみじん切りにして弱火でじっくり炒めておきます。
2. 牛粗びき肉、ご飯、水気をしぼった豆腐、卵黄、しいたけのみじん切り、1の玉ねぎをボウルに入れ、塩少々をいれてねばりが出るくらいまで手で混ぜます。
3. しめじは石づきを切ってほぐしておきます。甘栗は粗みじんに、ぎんなんは厚めの輪切りにしておきます。
4. フライパンに油をひき、精円形にまとめた2を入れ、色が変わったら裏返し、ふたをして焼きます。
5. ハンバーグに火が完全に通る前に、合わせておいた酒、しょう油、みりんを3を入れ、しばらく煮ます。
6. ハンバーグに火が通ったら取り出し、フライパンの中のソースをとりながらかき混ぜ、ハンバーグの上からかけます。
7. 器にハンバーグを盛り、ソースをかけてからしを添えます。



2.



4.



5.

陶板焼き

— 神戸ビーフ —

陶器の板(陶板)で焼くのが「陶板焼き」。
陶板は加熱をやめても長時間熱を出し続け、
また熱の発散も大きいので食材を均一に焼くことができます。
きめの細かい霜降り肉である神戸ビーフが
柔らかくジューシーに焼きあがります。

つくり方

1. かぼちゃはクシ形切り、ジャガイモは皮をむいて輪切りにし、電子レンジに600Wで30秒かけます。
2. しいたけは石づきを取って飾り包丁を入れます。まいたけは食べやすくほぐしておきます。
3. 玉ねぎは1cm程度の厚さの半月切りにします。
4. 牛肉は1cmの厚さに切ります。
5. 煎り酒をつくります。鍋に昆布、酒、梅干を入れて火にかけ、酒が3分の1量になるまで煮て、大根おろしを入れます。好みで塩を入れたり、冷めてからかんぎつ類を搾って味を整えます。
6. 陶板に油をひき、牛肉と1～3の野菜を焼き、5の煎り酒をつけていただきます。



2.



4.

材料(2人分)

神戸ビーフサーロインブロック	200g
かぼちゃ	1/16個
玉ねぎ	1/8個
しいたけ	1枚
まいたけ	1/3パック
ジャガイモ	1/2個
煎り酒	
昆布	5cm角1枚
酒	600cc
梅干	5～6個
大根おろし	320g

和のポイント



煎り酒

梅干から塩味、酸味が出た煎り酒は、ポン酢とは一味違ったおいしさ。梅のほのかな色と香り、あっさりした味わいが楽しめます。

栄養価	
エネルギー	616kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	48g
炭水化物	27.0g
鉄	1.6mg
コレステロール	86mg
食物繊維	4.8g
食塩	0.2g





すき焼き

— 上州和牛 —

世界的に有名な日本料理である「すき焼き」。鎖国が終わった明治期に、洋食が外国から入ってくると同時に大流行した「牛鍋」がルーツです。上州和牛のきめ細かい肉質とうまみを堪能できます。

つくり方

1. 酒、しょう油、砂糖を合わせて割り下をつくります。
2. ごぼうはささがき(P12参照)に、玉ねぎは繊維に垂直に7mm程度の厚さに切ります。ねぎは5cm程度の長さ、しいたけは石づきを取り、斜め薄切りにします。
3. 焼き豆腐は食べやすい大きさに切ります。しらたきはザク切りにし、さっと湯通ししておきます。
4. すき焼き鍋に牛肉、具材を入れ、割り下を入れて煎り焼きにし、溶いたタマゴにつけていただきます。



1.



2.



2.

材料(4人分)

上州和牛ローススライス	500g
焼き豆腐	1丁
しいたけ	4枚
しらたき	1パック
玉ねぎ	1個
ごぼう	1本
青ねぎ	1束
割り下	
酒	200cc
濃口しょう油	100cc
砂糖	50g
タマゴ	4個

栄養価	
エネルギー	700kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	52.3g
炭水化物	19.6g
鉄	3.3mg
コレステロール	267mg
食物繊維	5.3g
食塩	1.8g

和のポイント

すき焼きの食べ方

すき焼きの食べ方は、関東と関西では違いがあります。牛肉に砂糖としょう油で直接味つけをしながら焼き、まず牛肉を味わってから、残りの野菜などを入れて、鍋に残った肉汁にからめながら煎り焼きして食べるのが関西風とされています。関東では、あらかじめつुकっておいた割り下で、牛肉を含めたすべての材料を一度に煮て食べるのが一般的です。食べるときに溶き卵をつけるのはどちらも同じです。



味噌漬け

— 近江牛 —

材料(2人分)

近江牛サーロインブロック	400g
味噌幽庵地	適量
(つくりやすい分量)	
酒	100cc
水	100cc
濃口しょう油	20cc
薄口しょう油	10cc
みりん	5cc
白粗みそ	430g
(または白みそ)	
菊花蕪	適量
むかご	適量
塩	少々

栄養価	
エネルギー	719kcal
たんぱく質	36.0g
脂質	52.0g
炭水化物	19.5g
鉄	4.6mg
コレステロール	144mg
食物繊維	1.6g
食塩	1.4g

日本人の食生活に欠かせないみそをぬって焼くという調理法は、おでんのルーツといわれる、豆腐にみそをぬった「みそ田楽」など、日本古来のもの。滋養強壮に効果があるとも言われています。近江牛のまろやかな味わいとみその風味を楽しめます。

つくり方

- 鍋に酒、水、しょう油、みりんを入れていったん火にかけ、ひと煮立ちしたら冷まし、白みそを入れて溶きのばします。
- 牛肉を1に漬け込み、2日間程度置きます。
- フライパンの上にクッキングシートを敷き、みそを軽く落とした2を置いてふたをし、弱火で焼きます。
- 3の牛肉が焼きあがったら1.5cm程度の幅に切ります。むかごを蒸してから塩をして松葉ざしにしたものと菊花蕪をあしらいます。



1.

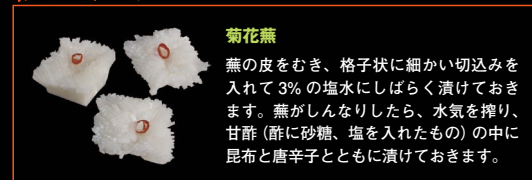


2.



3.

和のポイント



菊花蕪

蕪の皮をむき、格子状に細かい切込みを入れて3%の塩水にしばらく漬けておきます。蕪がしんなりしたら、水気を搾り、甘酢(酢に砂糖、塩を入れたもの)の中に昆布と唐辛子とともに漬けておきます。

筑前煮

— 博多和牛 —

材料(4人分)

博多和牛かたロースブロック	300g
レンコン	1/2節
ニンジン	1/2本
ごぼう	1/2本
こんにゃく	1/2枚
干しいたけ	4枚
油	適量
絹さや	12枚
ゆず	適量
煮汁	
だし汁	480cc
濃口しょう油	30cc
薄口しょう油	30cc
みりん	60cc

栄養価	
エネルギー	401kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	27.6g
炭水化物	21.3g
鉄	1.3mg
コレステロール	66mg
食物繊維	4.6g
食塩	2.5g

「筑前煮」は九州地方が発祥の煮物。

時間を置くと味がしみておいしくなり、日持ちがするので、女性が台所仕事を休むお正月の前に、作り置きする料理としても定番です。筑前煮の肉は鶏肉が一般的ですが、柔らかく品のよいまみのある博多和牛を使い、贅沢感のあるメニューに。

つくり方

- 牛肉は2~3cmの角切りにしておきます。
- レンコン、ニンジンは皮をむいて乱切り、ごぼうもよく洗い乱切りにします。
- こんにゃくも2~3cmの角切りにし、味がしみこみやすいように表面に切り込みを入れます。
- 干しいたけは水で戻し、4つに切ります。
- 鍋に油をひいて2~4を入れてさっと炒め、取り出しておきます。
- 鍋に煮汁を入れて火にかけ、牛肉を入れて弱火でじっくり火を通し、すっと箸が通るくらいになったらいったん引き上げます。
- 鍋の煮汁に5を戻し、強火にして落としぶた(P6参照)をして煮ます。
- 煮汁が半分以下になったら牛肉を戻し入れます。ほとんど煮汁がなくなったら、すじを取った絹さやを入れます。
- 完全に煮汁がなくなったら火を止め、大きな鉢にたっぷり盛ってゆずの皮の千切りを飾ります。



3.



6.



8.



肉じゃが

— 広島牛 —

材料(4人分)

広島牛ばらスライス	
ジャガイモ	300g
玉ねぎ	3個
油	2個
絹さや	適量
ゆず	8枚
煮汁	適量
だし汁	480cc
濃口しょう油	60cc
みりん	60cc

栄養価	
エネルギー	532kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	37.7g
炭水化物	30.7g
鉄	1.8mg
コレステロール	75mg
食物繊維	3.2g
食塩	2.4g

日本の代表的な家庭料理のひとつである「肉じゃが」。明治時代の軍人・東郷平八郎が、イギリス留学中に食べたビーフシチューを日本で再現させようとして生まれた、というルーツもユニーク。煮込んでも柔らかな口当たりの広島牛に、味がしっかりしみこみます。

つくり方

1. 牛肉は5cm幅に切ります。
2. ジャガイモは皮をむき、8つ割り程度の大きさに切ります。
3. 玉ねぎは繊維に沿ってクシ形切りにします。
4. 鍋に油をひき、玉ねぎとジャガイモを入れて炒め、油がなくなったら牛肉を入れます。
5. 牛肉の色が変わったら煮汁を入れ、**落としぶた**(P6参照)をして強火で煮ます。
6. 煮汁が煮詰まってきたら、すじを取った絹さやを入れます。
7. 煮崩れに注意しながら、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮ます。
8. 器に盛りつけ、ゆずの皮の千切りをあしらいます。



材料(4人分)

松阪牛ローススライス	
白菜	500g
葛きり	1/6株
しいたけ	1袋
生麩	4枚
湯葉	1/2本
えのき	2枚
豆腐	1束
九条ねぎ	1束
ごまポン酢	
濃口しょう油	100cc
みりん	100cc
かんぎつ類の果汁	
	100cc
練りごま	100cc
昆布	適量

栄養価	
エネルギー	681kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	50.3g
炭水化物	23.6g
鉄	3.1mg
コレステロール	110mg
食物繊維	4.1g
食塩	0.2g

しゃぶしゃぶ

— 松阪牛 —

ごく薄く切った肉を、煮立たせた湯にくぐらせて食べるしゃぶしゃぶは、羊肉を使った中国の料理がルーツ。素材の質が決め手のごくシンプルな調理法で、きめ細かい霜降りと絶妙な風味のある松阪牛の贅沢な味わいを、心ゆくまで楽しめます。

つくり方

1. 白菜は芯の部分を切り落としてザク切りにします。
2. ねぎは斜め切り、えのきは石づきを切ってほぐし、しいたけは飾り包丁を入れておきます。
3. 葛きりは湯通ししておきます。
4. 湯葉、生麩、豆腐は食べやすい大きさに切ります。
5. みりんとしょう油、かんぎつ類の果汁を合わせます。
6. ボウルに練りごまを入れ、5を少しずつ入れながら溶きのばします。
7. 昆布を入れた水を煮立て、肉の色が変わる程度にさっとくぐらせ、6のごまポン酢をつけていただきます。



料理に甘みを加えるだけでなく、煮物の照りを出したり、日持ちをよくする効果もあります。一般的に使われているのは、くせがなく溶けやすい上白糖(白砂糖)。甘みが強く、独特の風味とコクがある黒砂糖は、和風の煮物によく合います。

砂糖



しょう油

大豆をベースにして作られた、日本の代表的な調味料。一般的に使われているのは、うまみ成分が多く、色の濃い「濃口しょう油」。関西でよく使われている「薄口しょう油」は色が薄いので素材の色をあまり損ないませんが、塩分は濃口しょう油より多めです。

調味料



みそ

蒸した大豆に食塩と麴を加え、発酵させて作られたもの。みそをだしてといたみそ汁は、和食の基本ともいえるメニュー。そのほか、煮物や炒め物にも使われます。全国各地でいろいろな種類のみそが作られ、郷土料理に使われています。



塩



みりん

料理に風味と甘みをつける調理用の酒で、日本独自の調味料です。煮物や照り焼きなどの料理に品のいい甘みとうまみを加え、つやを出します。蒲焼やそばつゆ、焼き鳥、どんぶりものなど、江戸風の和食に欠かせません。

米を主原料とした、こくのある米酢は、淡白な風合いが和食に合います。寿司飯は、酢に砂糖や塩を加えた寿司酢でご飯を味つけしたものです。調味料を加えた酢で野菜などをあえる「酢の物」も、和食の一般的なメニューです。

酢



日本の塩は海水から作られ、世界的に見ても高品質と言われています。料理はもちろん、みそやしょう油、漬物など日本の食卓に欠かせない調味料・食品をつくる上でも重要な役割を果たします。野菜をしんなりさせたり、保存がきくようにする働きも。

日本酒

米を発酵させてつくる無色透明の酒である日本酒は、日本料理の調味料としても欠かせない存在です。肉や魚の生臭みをとる、つやを出す、うまみと香りをつけるなどの働きがあります。

野菜を切るための薄刃包丁、魚をおろしたり、下ごしらえをするための出刃包丁、刺身専用の柳刃包丁などがあります。西洋のナイフが「押し切り」であるのに対し、「引き切り」であるのが包丁の特徴です。

包丁



行平鍋

注ぎ口と木製の柄がついた金属製の鍋で、表面にへこんだような模様を打ち出すことで表面積を広くし、火のまわりを良くしています。日本料理では煮たり、ゆでたりするのもつばらこの鍋を使います。なべ底が丸いので煮汁がまわりやすく、焦げつきも少なくてすみます。



まな板



包丁で食材を切る際の台として使う板。ひのきやイチヨウなど、適度に堅い木材を使ったものやプラスチック製のものがあります。木のムク材を用いたまな板は、傷んだ表面をかんなどで削ることで新品同様に再生することができます。

和の調理道具



しょうがやわさび、大根などをすりおろすのに使います。表面に小さな突起が多数あり、突起部に食材をこすりつけることで細かくします。金属製、プラスチック製、陶器製などがあります。

おろしがね



土鍋

土で作られた鍋で、ゆっくりと熱が伝わり、一度温めると冷めにくいので、鍋料理や雑炊、おかゆなど、弱火で長時間煮る料理に適しています。底に水滴がついたまま火にかけるとひびが入るので注意が必要です。

あたたかいご飯に寿司酢をまぜて寿司飯をつくる際に使われるのが寿司おけ。ひのきなどの木製で、余分な水分を吸うため寿司飯がつやよく、しっとり仕上がります。まきすは海苔に寿司飯、具をのせて巻いて、巻き寿司をつくるのに使われます。

寿司おけ



すりこぎ

ごまや大和いも、豆腐、みそなどをすりつぶしたり、魚のすり身を作ったりするのに使われます。安定感のある大きめのものが使いやすい。すりこぎはすり鉢の直径の2倍くらいの長さが適当で、山椒の木で作ったものが堅くてよいといわれます。



だし

材料
水：1800cc
昆布：30g
かつおぶし：50g

日本料理のベースであり、おいしさの決め手となる「だし汁」は、みそ汁や吸い物をはじめ、煮物やそばつゆなど幅広く使われます。乾燥させた昆布と、かつおぶし(乾燥させたかつおを細かく削ったもの)を水で煮て、うまみを煮出して作ります。



1. 水の中に昆布を入れ、弱火で水温を60℃に保ちながら1時間ほど煮る。



3. 85℃になったら火を止め、かつおぶしを入れる。



2. 昆布を引き上げ、水温を85℃まで上げる。



4. かつおぶしを入れたらすぐに濾す。(一番だしは、濾したかつおを絞らない)

和牛4品種のご紹介

世界に誇る品質の和牛。その主要4品種をご紹介します。



黒毛和種

古くは近畿、中国地方を主な産地とする使役牛でした。明治時代に外国種と交配し改良され、昭和19年に日本固有の肉用種に認定されました。日本全国で肥育されており、現在日本で肥育されている和牛の90%以上がこの品種です。赤身部分にも細かな脂の沈着(霜降りまたはサシ)があり、脂の風味は極めて良く、口の中でとろけるようなまろやかさと柔らかさがあります。



褐毛和種

熊本県、高知県で多く生産されており、「赤牛」とも呼ばれています。明治時代、使役牛だった赤牛に、シンメンタール種を交配し、改良した品種です。昭和19年に日本固有の肉用種に認定されました。脂の含有量が12%以下と少ないのが特徴。赤身が多いので、赤身のうまみと心地よい歯ごたえを堪能できます。脂もしつこくなく、ヘルシーでまろやかな味わいの牛肉として注目されています。



日本短角種

主に東北地方で飼育されている品種です。在来の南部牛にショートホーン種を交配してつくられました。その後改良が重ねられ、昭和32年、日本固有の肉用種に認定されました。赤身が多く脂が少ない肉質は、柔らかく風味があります。牛肉のおいしさのもとである、イノシン酸やグルタミン酸などの成分も豊富に含まれています。



無角和種

大正9年に、在来の黒毛和種にスコットランドから導入されたアバディーン・アングス種を交配して生まれました。その後さらに改良が進み、昭和19年、日本固有の肉用種に認定されました。赤身が多く、和牛本来の風味が特徴です。アミノ酸含有率が高く、かめばかむほど味わいが深まります。

今回使用した20銘柄

しまね和牛肉(黒毛和種) 生産県: 島根県

過去8回の全国和牛能力共進会において、内閣総理大臣賞を二度受賞するなど、常に上位を占め、全国的に高い評価を得ています。鮮やかな色合いときめ細やかなサシの牛肉は、深いコクがあり、風味豊かな味わいです。

常陸牛(黒毛和種) 生産県: 茨城県

30か月余りにわたり、磨かれた飼育管理技術と厳選された飼料により育てられ、肉質の優秀なものだけが「常陸牛」と呼ばれます。リブロース、サーロイン、ヒレ、らんぶの部位は、日本人好みの赤身にほどよくサシの入った柔らかい肉です。

無角和牛(無角和種) 生産県: 山口県

山口県阿武郡周辺で飼育されています。赤身が多く和牛本来の風味があり、かめばかむほど味わいが深まります。毎月3、4頭しか出荷されない貴重な牛肉で、肉質の良さからも、県を代表する特産品のひとつです。

いわて短角牛(日本短角種) 生産県: 岩手県

雪に閉ざされる冬は牛舎の中で、春になると広大な放牧地で放牧する、自然と風土を生かした「夏山冬里」と呼ばれる飼育方式で育てられています。脂が少なく、赤身が多いのが特徴です。

くまもとあか牛(褐毛和種) 生産県: 熊本県

水と緑に恵まれた大自然の中で放牧され、のびのびと育てられています。鮮やかな色と光沢、まろやかな肉質、ほどよいサシの揃った良質な牛肉です。上質な牧草をたっぷり与え、肥育期間を短くすることで、無駄な脂のない健康的な肉質をつくりだしています。

宮崎牛(黒毛和種) 生産県: 宮崎県

子牛に早くから乾燥草を食わせることで、丈夫な胃をつくり、発育の良い大きな牛に育てています。食肉検査で上位に格付けされたものだけが「宮崎牛」と呼ばれています。柔らかさや味わい、色合いにすぐれた肉質です。

京都肉(黒毛和種) 生産県: 京都府

徹底した自家配合の飼料など、伝統ある飼育方法でクオリティの高い脂肪バランスを実現しています。栄養豊富な牧草、溪流から汲まれる水、寒暖の差の大きさが、京都肉の妙味を引き出しています。五感を刺激する芳醇な味わいと香りが特徴です。

かずさ和牛(黒毛和種) 生産県: 千葉県

高品質の飼料と、ヨードを含んだ千葉県の良質な水で育てられています。脂肪融点が低く、あっさりとした脂が特徴で、たくさん食べても飽きのこない、さっぱりとした牛肉です。

山形牛(黒毛和種) 生産県: 山形県

米どころの稲わらや米ぬか、穀物をふんだんに取り入れた飼料をはじめ、良質な飼育環境で愛情をこめて育てられています。きめ細かいサシと、舌にのせたときの柔らかさ、脂肪融点がほどよく低いことから、まろやかな風味が特徴です。

鹿児島黒牛(黒毛和種) 生産県: 鹿児島県

南国の温暖な気候と緑豊かな大自然の中、ヘルシー志向の肉用牛として、サツマイモや焼酎のしぼりかすなどを配合した飼料で育てられています。きめ細かく柔らかい肉質と、美しいサシならではのまろやかなこくとうまみで知られています。

武州和牛(黒毛和種) 生産県: 埼玉県

乾式加熱処理をしたトウモロコシを多く含む配合飼料を使用。肉の風味、甘み、そしてきめ細かい肉質をモットーに生産されています。

とちぎ和牛(黒毛和種) 生産県: 栃木県

飼育前半は牧草や稲わらをしっかりと食べさせ、後半には大麦を中心に、工夫を重ねた飼料を与えています。風味豊かできめ細かい肉質です。

但馬牛(黒毛和種) 生産県: 兵庫県

長年培われた伝統の技術によって飼育され、世界に誇る肉質を生み出しています。牛肉としての味の深さ、コクが特徴です。熱を加えると舌の上でサシが溶けて、筋肉のもつ味と脂の香りが絶妙に溶け合い、特有のうまみに変わります。

秋田由利牛(黒毛和種) 生産県: 秋田県

もみがらを50cmの高さに敷き詰め、牛の身体を冷やさないように工夫した牛舎など、牛にストレスを与えないよう健康管理しながら育てられています。赤身の中に細かい脂が無数に入った牛肉で、口の中に広がる甘い肉汁、とろけるような食感が特徴です。

神戸ビーフ(黒毛和種) 生産県: 兵庫県

兵庫県内の生産者が、高度な肥育技術を駆使してつくりだした牛です。兵庫県で生産された、血統登録証のある子牛を、協議会指定農家が肥育しています。神戸ビーフは筋肉の鮮紅色と脂の白色が鮮やかに交錯する肉で、特有の風味があります。

上州和牛(黒毛和種) 生産県: 群馬県

群馬のミネラル豊富な水資源を有効に活用しながら、たっぷり時間をかけて丁寧に育てられています。優秀な血統の黒毛和種に、独自の配合飼料を給与しており、高品質な牛肉に。きめ細かな肉質と深いうまみが特徴です。

近江牛(黒毛和種) 生産県: 滋賀県

トウモロコシ、大麦を主体とした自家配合飼料と、安曇川の清水を十分に与えながら飼育されています。肉の繊維やサシのきめが細かく、口の中でとろけるまろやかさが特徴です。

博多和牛(黒毛和種) 生産県: 福岡県

九州の各産地からやってきた子牛を、福岡県内で約20か月間、丁寧に飼育した和牛です。穀類のみで育てられた博多和牛の肉はふわりと柔らかです。脂自体がしつこくない上に、脂そのものにもうまみがあります。

広島牛(黒毛和種) 生産県: 広島県

広大な放牧地、豊富な草など恵まれた環境の中、素朴かつ強健な広島牛が育てられています。筋繊維が細かく、無駄な脂が少ない肉です。肉色は鮮紅色で小さなサシが細かく入っています。これが広島牛ならではの繊細な味わいと豊かな風味を生み出しています。

松阪牛(黒毛和種) 生産県: 三重県

松阪牛は、選び抜かれた出産前の黒毛和種の雌牛。食欲を増進させるためビールを与えるなど、一頭ずつ手塩にかけて育てられます。サシが美しく入っていることはもちろん、肉質が柔らかく、脂に甘みのある風味が特徴です。

「和牛の肉」を海外に輸出するにあたって、「日本産の本物の和牛の肉」であることをアピールするためのマークとキャッチコピー

■ 和牛統一マーク



■ キャッチコピー

にっぽんの味 おいしい和牛
A taste of Japan-Let's eat delicious Wagyu!

企画・製作 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>

e-mail 相談・問い合わせ consumer@jmi.or.jp

資料請求 info@jmi.or.jp



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>

平成19年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

制作 TBS VISION