

MAFF
農林水産省



WAGYU
Japanese Beef
Safe, high quality Japanese beef

WAGYU
Japanese Beef
Safe, high quality Japanese beef

発行：農林水産省

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1 TEL.03-3502-8111(代表)

ホームページ <http://www.maff.go.jp/>

メールマガジンの購読はホームページから

本パンフレットの問い合わせ先：農林水産省生産局畜産部食肉鶏卵課 TEL.03-3502-8473

WAGYU

Japanese Beef

Safe, high quality Japanese beef

ごあいさつ

日頃より日本産牛肉に対し格別の御高配を賜り感謝申し上げます。

和牛は、日本の地で長年の努力によって改良されてきた日本固有の品種です。そのやわらかな肉質と繊細で芳醇な味わいは、他に類を見ないものです。

近年、世界中で日本食ブームが巻き起こっており、安全かつおいしいとの評価の高い和牛肉の輸出量は、年々増加しています。我が国としましては、世界中の方々に安心して和牛肉をお召し上がりいただけるよう、国を挙げて徹底的な安全管理に取り組んでおります。

この度、世界中の皆様へ、このような素晴らしい特質をもつ和牛肉に、より一層親しんでいただけるよう、その品質、生産方法、安全管理システム、各部位の特徴やその料理方法等を紹介する本ガイドブックを作成いたしました。

このガイドブックを広く御活用頂き、世界中の皆様へこれまで以上に和牛肉を御賞味いただく機会が増えていきますことを願っています。

農林水産省生産局長
本川 一善

CONTENTS

「和牛」は、日本の文化が生んだ食の芸術品	03
美しい日本の豊かな自然が育てます	05
本物の「和牛」には、「和牛統一マーク」が付いています	07
安全を最優先する高水準のトータルシステムの確立	09
料理にマッチした「部位」が選べます	11
和牛おすすめ料理「焼く」	13
牛なすたたき	14
牛のサイコロステーキ レモンソースでさっぱりと	15
牛肉と青菜の炒め物	16
和牛おすすめ料理「煮る・蒸す」	17
湯ぶり牛肉	18
牛塊肉のポイル グリーンソース添え	19
すね肉のしょう油煮	20
和牛おすすめ料理「揚げる」	21
牛のかき揚げ	22
牛肉とモッツァレラのフライ バジル風味	23
マンゴーの巻き揚げ	24

「和牛」は、日本の文化が生んだ 食の芸術品。

「和牛」を初めて味わった人はすべて、その味わいの深さに驚きます。

今、その感動のインパクトが世界の国々に伝わっています。

日本の誇るブランド、「和牛」のおいしさをぜひあなたの国でも体験してみてください。

「和牛」は、日本料理が育てた高級食材です。

今、世界では空前の日本食ブームが起こっています。中でもすき焼き、しゃぶしゃぶ、鉄板焼き、などは、「和牛」のおいしさが際立つ人気の日本料理です。「和牛」のおいしさの特長は、まさに口に入れた時のとろけるような食感といえるでしょう。この食感は「和牛」特有の“霜降り”と呼ばれる肉質が醸し出しています。“霜降り”とは、肉の筋繊維に網の目のように脂肪（サシと呼ばれる）が入った状態を表し、その様子がまるで霜が地面に降りた時のように美しいことから名付けられました。その口溶けの良さは、“和牛香（わぎゅうこう）”と呼ばれる甘くてコクのある特有の香りとともに、1度味わったら忘れられない贅沢なものです。日本人の繊細な味覚に应运、「和牛」の生産技術は磨かれてきました。他には類をみない最高品質の「和牛」が今、海外でも高級食材として人気となる時代を迎えています。



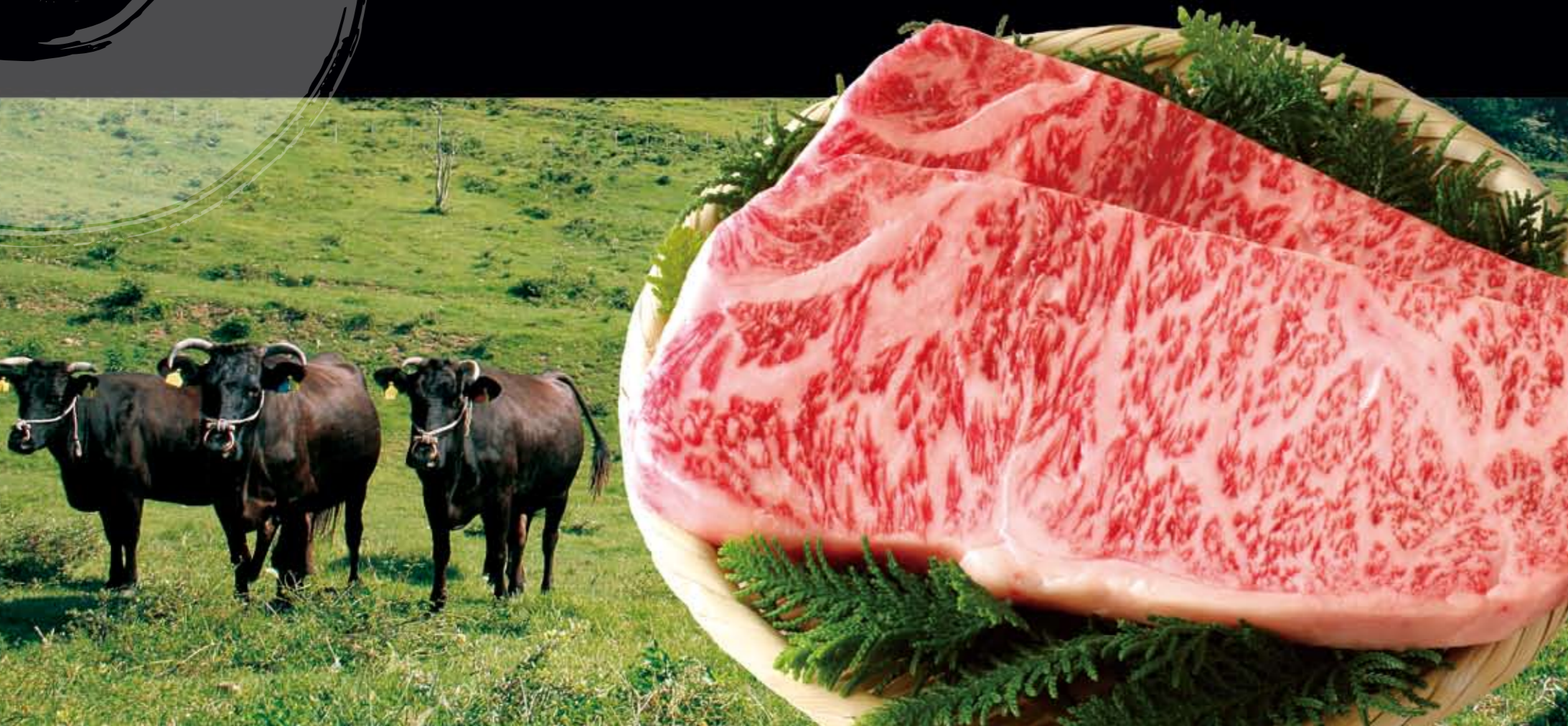
日本の名人が究極の「和牛」をつくります。

ひとつの物ごとにじっくりと向き合う日本の国民性は、建築や芸術などに幅広く発揮され、優れた文化を創造してきました。たとえば、長い時間をかけて自然の枝葉を理想の形へと導く盆栽、一糸一糸を丹念に織り込み絢爛な美しさを作る西陣織りなど、世界が目を見張る日本ならではの独特の文化があります。そして、その分野は建築や芸術だけにとどまらず、食の世界にもいかに発揮されています。一頭一頭を手塩にかけて育てる「和牛」は、日本が生んだ食の芸術品といえるでしょう。理想の牛肉を追求した完成度の高さは、他に類をみない、世界でオンリーワンのものです。



美しい日本の豊かな自然が育てます。

日本の豊かな自然の中、肥育のスペシャリストたちが誇りとこだわりを持って育てた牛が「和牛」です。
世界で「和牛」といえるのは、日本の地で、長年の努力によって改良されてきた日本固有の「和牛」だけ。
そのおいさと希少価値の高さは、きっと皆様にご満足いただけることでしょう。



成育に適した自然環境があります。

清らかな水、澄んだ空気、四季折々の豊かな自然の中で、「和牛」はのびやかに育てられています。常に清潔に保たれた衛生的な牛舎は、適切な温度管理がされるなど、24時間365日、「和牛」の成育に最適な環境が整えられています。さらに健康でおいしく、安心・安全な「和牛」を育てるために自然素材の餌が選ばれ、飲み水にも細心の注意が払われています。日本固有の牛の品種である理想の「和牛」を生産するためには、日本の自然環境がなくてはならない重要なファクターとなっています。

名人の誇り、愛情が品質を高めます。

「和牛」は、肥育のスペシャリストにより一頭一頭に手間と時間をかけて、丁寧に育てられています。「和牛」はとてもデリケートな品種で、飼育環境が肉質に大きく影響します。牛の健康管理に気を配り、「和牛」の身体をブラッシングしてリラックスさせるなど、日本人ならではの献身的な飼育がされています。このため、一戸の農家では平均でわずか34頭しか肥育されていないのです。肥育農家の名人たちのこだわりや信念、その誇りが、日本だけの「和牛」の品質を高めています。



「和牛」とは、品種・トレーサビリティの厳しい条件を充たしたものです。

「和牛」といえるのは、下記の2条件を充たしたものをさします。

●条件①

以下の品種に該当し、それを牛トレーサビリティ制度で証明できること。

「和牛」とは、肉専用種で①黒毛和種②褐毛和種③日本短角種④無角和種の4品種と⑤4品種間の交配による交雑種、そして、⑤と①から④の品種間の交雑種をさします。そして、そのことが家畜改良増殖法に基づく登録制度等により証明でき、かつ牛トレーサビリティ制度により確認できることが条件となります。

●条件②

該当品種が日本国内で出生・飼養されており、それを牛トレーサビリティ制度で証明できること。

条件①を充たした品種の「和牛」であり、日本国内で出生し、日本国内で飼養されている牛であることが必要です。さらにそのことを牛トレーサビリティ制度で確認できることが必要です。

◎日本では、消費者が、牛が生まれてからお肉になるまでの履歴を確認できる「牛トレーサビリティ制度」を確立しています。
ホームページアドレス・・・<https://www.id.nlbc.go.jp/english/>

日本各地で育てた郷土ブランドの「銘柄牛」が人気です。

「和牛」の中でも、日本の各地域において生産者団体等が飼育管理や品質に関する独自の規準を設け、それに従って育てたものを「銘柄牛」として出荷しており、消費者からも高い評価を得ています。「銘柄牛」には、松坂牛、神戸ビーフ、近江牛など、産地の名前が付けられたものが多くあります。 写真提供：日本食肉消費総合センター



黒毛和種

現在日本で肥育されている「和牛」の9割以上を占めます。筋繊維内に細かな脂肪交雑(サン)が入り、脂の豊かな風味、とろけるような食感など、肉質・味・色合のすべてに「和牛」の最高峰を極めた品種です。



褐毛和種

その褐色の毛から「赤牛」とも呼ばれています。適度な脂肪交雑と、赤身が多いのが特徴です。牛肉ならではの赤身の旨味を楽しめ、脂もさっぱりとしていてヘルシーな肉質を持っています。



日本短角種

濃い赤色で、体も大型です。日本の気候風土に適し、放牧で育てられています。脂肪が少なく、赤身の多い風味豊かな肉質です。おいしさの素であるイノシン酸やグルタミン酸などの成分が豊富に含まれています。



無角和種

毛色は真っ黒で角がなく、体格は小型で皮下脂肪が厚く、理想的な肉用種の体型に近い品種です。赤身の多い肉質で、噛むほどにおいしいのは、牛肉のおいしさを決めるアミノ酸含有率が高いからです。

「和牛」では肉質(5~1)と歩留(A・B・C)の2要素を取り入れた等級格付けシステムが確立しています。肉質における最高ランクは5等級です。

牛肉の公正な取引と価格形成が行なわれるように、(社)日本食肉格付協会が牛肉の格付システムを確立しています。牛肉は、歩留と肉質のそれぞれについて、等級の格付けが行なわれます。歩留等級とは、枝肉の重量に対する肉の割合が標準より良いものから順にA→B→Cと表します。肉質等級とは、「脂肪交雑」「肉の色沢」「肉のしまりときめ」「脂肪の色沢と質」の4項目について5~1等級に判定され、その項目別等級のうち、最も低い格付けが等級となります。この2つの要素を組み合わせた15段階で格付けすることにより、「和牛」肉の品質が明確に把握できます。日本から海外へ輸出される「和牛」肉は、5、4に格付けされた最高ランクの品質のものがほとんどで、日本国内でも希少性の高いものです。歩留等級は、枝肉から部分肉を生産する効率を示すものであり、輸出される牛肉は部分肉であることから、肉質自体は例えばA-5とB-5とは差はありません。

■規格の等級と表示

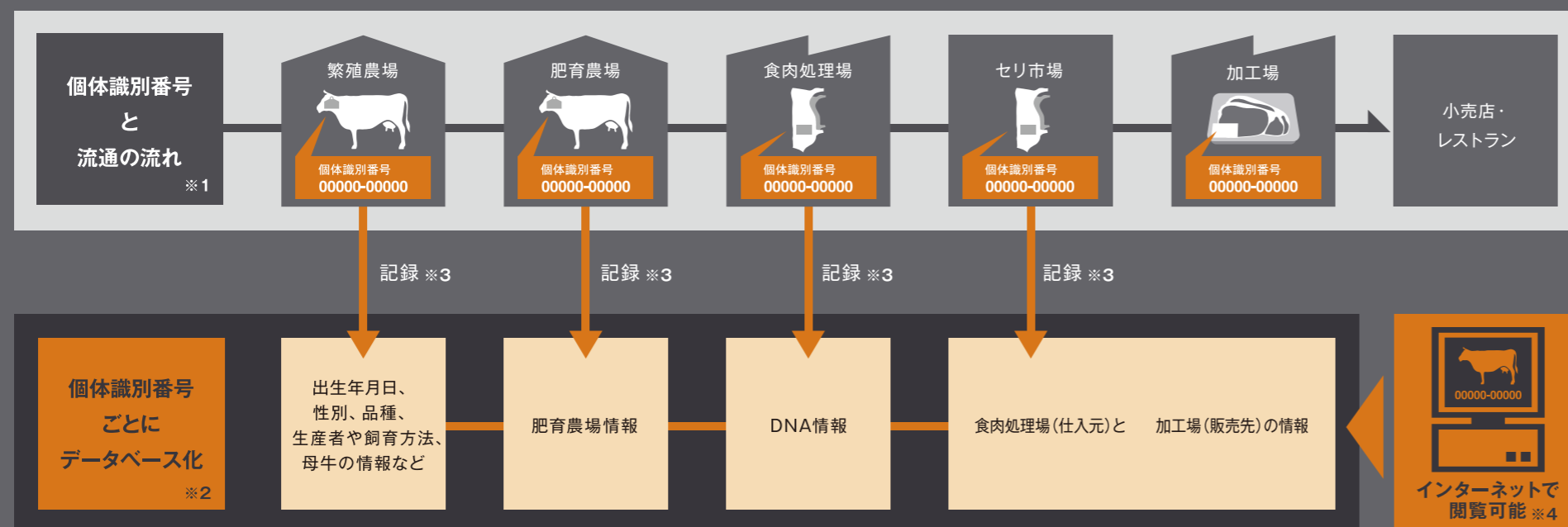
歩留等級	肉質(優良)				
	5	4	3	2	1
A	A5	A4	A3	A2	A1
B	B5	B4	B3	B2	B1
C	C5	C4	C3	C2	C1

肉付き(多い)

本物の「和牛」には、「和牛統一マーク」が付いています。

「和牛」は、そのおいしさから世界的に人気が高まっています。そのため、本物の「和牛」ではない牛肉も数多く出回っています。「和牛」と呼べるのは、厳しい条件を充たした日本産の「和牛」だけです。本物の「和牛」には、この「和牛統一マーク」が付いています。「和牛」を選ぶ際には、ぜひこのマークを目印にし、他にはない高品質のおいしさを味わってください。

トレーサビリティの流れ



※1 すべての牛に「個体識別番号」を付ける。

日本国内で出生した牛と、生体で輸入された牛について、10桁の「個体識別番号」が付けられ、これを明記した耳標が付けられます。この番号は、牛とともにさまざまな流通過程を経て消費者のもとまで届きます。

※2 牛の情報のデータベース化が行なわれます(法施行2003年12月1日)

畜産農家による届出により「個体識別番号」が登録され、その牛の出生年月日、性別、種別(品種)、生産者や飼育方法、母牛の情報、と殺解体処理までの情報が整理され、「生産履歴証明書」が作成されてデータベース化されます。繁殖農場→肥育農場→食肉センターの各場所において、それぞれの情報がデータベースに蓄積されていきます。

※3 番号表示と取引の記録

と殺されて、枝肉が部分肉、精肉と加工され、流通していく過程で、その取引に関わる販売業者などにより、「個体識別番号」が製品に表示、伝達され、仕入れの相手先などにおいて取引帳簿に記録、保管されます。

※4 生産流通履歴の把握

※1～※3により、店頭と並んでいる精肉パックのラベルに付いている「個体識別番号」をもとに、一般消費者でもインターネットなどで、日常的に生産履歴を検索、把握することができます。(ホームページアドレス…<https://www.id.nlbc.go.jp/english/>)

安全を最優先する高水準のトータルシステムの確立。

消費者に安全な牛肉を提供することは、すべてにおける最優先課題です。

日本では、生産・処理・加工・流通まで、きめ細かな検査やチェック体制が確立されています。

牛一頭一頭の情報が追跡できる牛トレーサビリティ制度を確立。

日本では、国産牛肉に対する消費者の信頼を確保するため牛トレーサビリティ制度を確立しています。牛トレーサビリティ制度とは、日本国内で生まれたすべての牛の出生からお肉になるまでの生産流通履歴情報が得られるシステムです。いつでも誰でも情報が得られ、万一問題が生じた場合も迅速にトレースバックができます。



日本では世界的にも厳格なBSE安全対策が行なわれています。

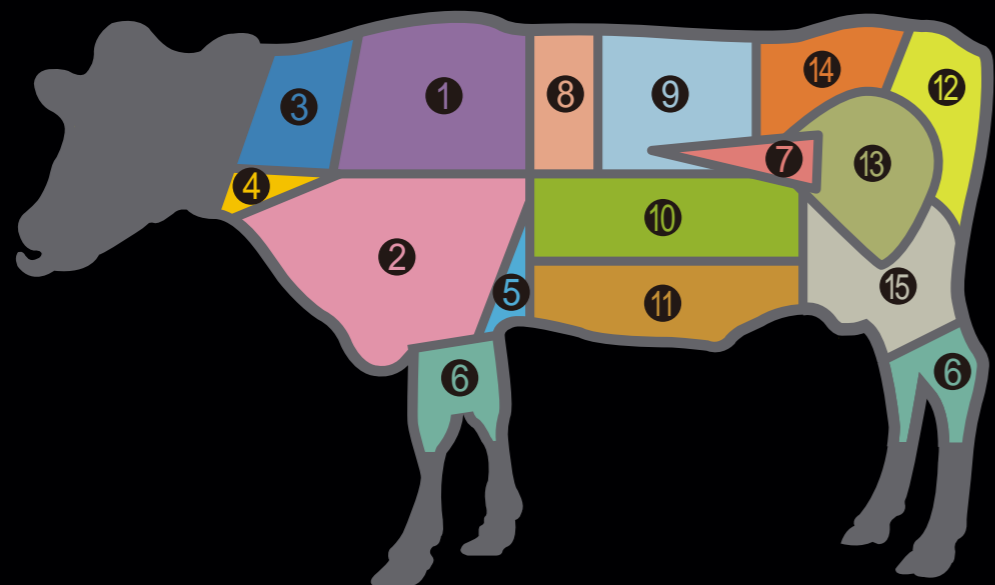
日本では、BSE対策として種々の規制が実施されています。牛の餌に肉骨粉を使用することは法律で禁止されており、と畜場では全ての牛から特定危険部位を取り除き、焼却することも義務付けられています。更に、世界でも厳しいBSE検査が実施されており、と畜場では21か月齢以上の牛、また農場等で死亡した牛については24か月齢以上の牛の検査が義務付けられています。このような検査体制により、日本では、2008年1月までに36頭のBSE感染牛が摘発されましたが、これは日本では世界で例を見ない高いレベルでのサーベイランスが行われている結果であり、専門家の中でも日本のBSE対策は、効果を発揮しているとの評価を得ているところです。

料理にマッチした「部位」が選べます。

「和牛」には、かたろース、かたばら、ヒレ、ももなど、さまざまな部位があります。

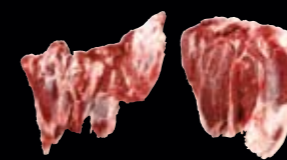
それぞれに、やわらかさ、脂肪ののり、旨味の濃さなどに特徴があります。

揚げ物、煮物、焼き物など調理に合わせた部位を選ぶことで、和牛料理のおいしさを最高に引き出せることでしょう。



⑤ かたばら

赤身と脂肪が厚みのある層をなし、脂肪交雑(サシ)が入った部位で、濃厚な風味のある部位です。薄切りの焼肉料理に適する他、角切りにしてシチューやポトフなどの煮込み料理にも適しています。



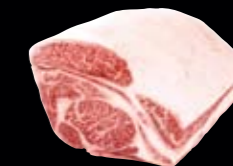
⑥ すね(まえすね/ともすね)

スジが多く硬めですが、エキス分やゼラチン質に富み、肉の味は濃厚。長時間煮込むことでやわらかくなります。シチューやポトフの煮込み料理やスープストックをとるのにも適しています。



⑦ ヒレ

他の部位に比べきめが細かく肉質は最もやわらかく、脂肪が少ない部位。一頭から得られる量はわずかで非常に希少です。タルタルステーキ、ステーキやビーフカツ、焼き物に合います。



⑧ リブロース

赤みに見事な霜降り状態の脂肪交雑(サシ)が入り込み、優れた肉質を持っている部位。きめ細かい肉質でやわらかく、ローストビーフ、ステーキ、すき焼き、しゃぶしゃぶに適しています。



⑨ サーロイン

きめ細かい肉質でやわらかく、脂肪交雑(サシ)が入っている部位です。香り、風味ともに優れた部位です。ステーキ用としては最上級、すき焼き、しゃぶしゃぶにも適しています。



⑩ うちばら

繊維や膜が多くきめの粗い肉質ですが、赤身と脂肪が適度に噛み合い、味は濃厚で風味豊かな部位です。ステーキ、焼き肉等の焼き材に適しています。



⑪ そとばら

きめが粗い肉質ですが、赤身と脂肪が適度に混じり、濃厚な味わいで風味豊かです。薄切り焼肉、すき焼き、しゃぶしゃぶなどに合います。



⑫ そともも

ややきめが粗く、脂肪が少なく硬めの肉です。角切りにして煮込み料理や、薄切りですき焼きやしゃぶしゃぶ、炒め物に適しています。



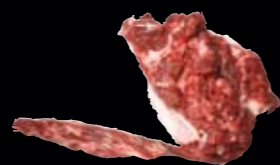
① かたろース

脂肪分も適度に入っておりきめが細かく、柔らかな肉質に優れた部位です。すき焼き、しゃぶしゃぶ、炒め物などの薄切り料理や、やや厚切りにして焼肉にするとコクのある風味が楽しめます。



② かた

やや硬く脂肪分の少ない赤身肉で肉色は濃いめですが、旨味成分は多めです。味が濃いためステーキやBBQなどに、またエキス分やコラーゲンを多く含むので、シチューやカレーなどの煮込み料理等、様々な料理に適しています。



③ ネック

肩ロースに続く首の部分の赤身肉で肉色は濃いめ、きめは粗く肉質は硬い部位です。豊富なエキス分、コラーゲンを含んでおり、角切りにしてじっくり煮込む他、ひき肉やコマ切れにするといういろいろな料理に利用できます。



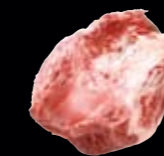
④ とうがらし

1頭の牛から約2kgしか採れない希少部位。内側に細かな脂肪交雑(サシ)が入り、さっぱりしていて、噛むほどに味わいがあります。焼肉やローストビーフに適しています。



⑬ うちもも

ややきめが粗く脂肪の少ない赤身肉ですが、柔らかい部位です。ステーキやローストビーフなど肉本来の旨味が味わえ、焼き肉、煮込み料理にも合います。



⑭ らんいち(らんぷ/いちぼ)

「らんぷ」は赤身の部位では最も価値が高く、ほとんど脂肪のない柔らかい肉です。ステーキや炒め物、焼き肉や煮込み料理など様々な料理に適しています。「いちぼ」は旨味があり、ステーキ、焼肉、煮込み料理に適しています。



⑮ しんたま

外層はややきめが粗いもの、ものの中ではきめが細かく柔らかい赤身中心の部位です。中心部はやわらかく、ステーキやローストビーフに適しています。周辺部はやや硬いため小さくカットして、焼き肉、炒め物に。

焼く

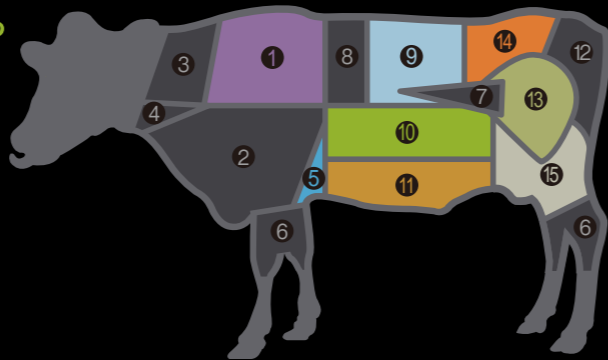


推奨部位

- ① かたろース ⑤ かたばら ⑨ サーロイン ⑩ うちばら
⑪ そとばら ⑬ うちもも ⑭ らんいち ⑮ しんたま

日本産の牛肉は、味わいの深い赤みの多い肉質から適度に脂肪が入り込んだ肉質の部位まであり、それぞれの部位を様々な料理で楽しむことができます。旨味、甘味と味の深みがあり、口当たりも非常に柔らかです。細かな脂肪からあふれる肉汁は濃厚で、薄切りにして炒めたり、また、ステーキにするときは小さめのサイコロ状に切ることで、豊かな味わいを効果的に楽しめます。

数量換算 1cm=0.39inch/ 100g=3.5oz/ 1kg=35oz/ 小さじ1=0.1pt/ 大さじ1=0.3pt/ 100℃=212F



牛なすたたき

【推奨部位】

上質な牛肉の柔らかな食感を味わう料理です。表面を軽く焼くことで旨味を凝縮します。コクのある「和牛」には脂と相性の良いなすを添えて。

- かたろース ヒレ サーロイン
うちもも

材料

- 牛塊肉(うちもも) : 300g
小ぶりのなす : 2本
酢 : 小さじ1
- ごま酢だれ
しょう油 : 90ml
酢 : 90ml
かんぎつ類のしぼり汁
(オレンジなど) : 30ml
ごま油 : 30ml

作り方

1. 牛肉はしっかりと塩をふり、網焼き器で表面を焼く。熱いうちに酢をかけて手のひらでたたき、5mm幅に切る。
2. なすはヘタを落とし、5mm幅に縦に切りさつと熱湯で茹でる。
3. 牛肉となすを交互に並べ、合わせたごま酢だれをかける。



牛のサイコロステーキ レモンソースでさっぱりと

【推奨部位】

脂のりが良い「和牛」は、サイコロ型に切るとほど良い旨味をひとくちでじっくり味わえます。素材の味を楽しむために、レモンソースでさっぱりと。

かたロース サーロイン うちもも
らんいち しんたま

材料

牛厚切り肉 (うちもも)：150g×2枚
塩、コショウ：各少々
レモン汁：1/2個分
イタリアンパセリ：少々
塩、コショウ：各少々
無塩バター：20g
白ワイン：大さじ1

強力粉：適量
オリーブ油：大さじ1

作り方

1. フライパンを熱し、肉の表面に焼き色を付ける。塩、コショウで味を調え、肉を取り出す。
2. フライパンの余分な油を取り、バター10g、オリーブ油を加え、バターが半分溶けたら白ワインを加えアルコールをとばす。
3. すぐにレモン汁を加えて水大さじ1を加え、2/3量まで煮詰める。イタリアンパセリの粗みじん切りを加え、塩、コショウを加える。残りのバターに強力粉を付けた物を入れ、乳化させる。
4. 器に肉を盛り、ソースをかける。



牛肉と青菜の炒め物

【推奨部位】

薄切りにした「和牛」の柔らかな食感と、千切りにした野菜のシャキシャキした歯ごたえがバランスよく、食べごたえのある一品です。

かたロース かたばら

材料

牛薄切り肉：300g
調味料A
しょう油：大さじ1
酒：大さじ1
片栗粉：小さじ2
長ねぎ：1/2本
しょうが、ニンニク：1片
茹で竹の子：100g

ほうれん草：200g
調味料B
砂糖：大さじ1
しょう油：大さじ2
塩：小さじ1/2
片栗粉：小さじ2(水大さじ2で溶く)
ごま油：小さじ1
サラダ油：適量

作り方

1. 牛肉はひと口大に切り、Aを混ぜ合わせる。
2. ネギは斜め薄切り、しょうが、ニンニクは包丁の腹でつぶす。竹の子は薄切り、ほうれん草はざっと茹でて4~5cmの長さに切る。
3. フライパンに油大さじ2を入れ、牛肉を加えて炒め白っぽくなったら取り出す。
4. 3. に油大さじ1を足し、ネギ、しょうが、ニンニクを入れて炒める。香りが出てきたら、竹の子、ほうれん草を加えて強火で炒める。
5. 肉を戻し、調味料Bを加えて底から返すように炒める。水溶き片栗粉をかけてとろみをつけ、最後にごま油をかける。



牛塊肉のボイル グリーンソース添え

【推奨部位】



煮込み料理にはすねやネックがおすすめ。「和牛」は旨味があるので、まずは何も付けずに肉を味わい、次にソースで味のバリエーションを楽しみましょう。

材料

牛塊肉 (すね、そとももなど)：600g	グリーンソース
人参：1本	アンチョビ：4〜5枚
玉ねぎ：1個	ツナのオイル漬け：80g
セロリ：1本	ニンニク：5〜6片
ベイリーフ：1枚	イタリアンパセリ：15枝ぐらい
黒粒コショウ：5〜6粒	オリーブ油：100ml強
	赤ワインビネガー：大さじ1½
	塩、コショウ：各少々

作り方

1. グリーンソースを作る。ニンニク、イタリアンパセリは合わせて細かく刻む。アンチョビとツナも合わせてそばろ状にたたく。すべての材料を混ぜ合わせる。
2. 牛すね肉はタコ糸でしばる。肉がかぶるぐらいの水を注ぎ、人参、玉ねぎ、セロリの薄切り、ベイリーフ、粒コショウ、塩を加えて、2〜4時間アクをすくいながら弱火で煮る。



すね肉のしょう油煮

【推奨部位】



たっぷりの香味野菜で風味良く、しっとりと煮込みます。上質な「和牛」なら下茹での必要がなく、手軽に作ることができます。

材料

牛すね塊肉：1kg
長ねぎ：10cm
しょうがの薄切り：3〜4枚
酒：100ml
しょう油：400ml
砂糖：大さじ2

作り方

1. 牛すね肉は肉の周りについている筋などを取り除く。
2. 鍋に牛すね肉、長ねぎ、しょうがを入れて水をかぶるぐらいまで注ぐ。
3. 強火にかけて、沸騰したらアクを取り、弱火にして砂糖、しょう油、酒を加えて約1時間半煮る。火を止めてそのまま冷ます。
4. 薄切りにして器に盛る。

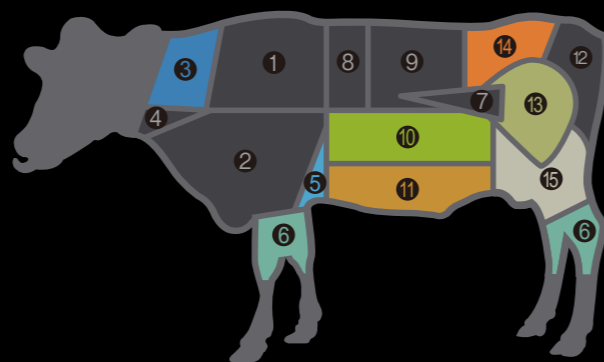
煮る 蒸す



推奨部位

- ③ネック ⑤かたばら ⑥すね ⑩うちばら
⑪そとばら ⑬うちもも ⑭らんいち ⑮しんたま

「和牛」は、シチューのように弱火で時間をかけて調理する煮込み料理でも、そのおいしさを楽しめます。きめの細かいやわらかな肉質を楽しむには、適度な脂肪と赤身を持つ「かたばら」などが向きます。また、脂肪がなくて固い「すね」や「ネック」は長時間の煮込み料理に。身が柔らかく、旨味がじゅうぶんに引き出された、味わい深い料理になります。



湯ぶり牛肉

【推奨部位】

さっと湯にくぐらせると、ほど良く脂が落ちてまた別のおいしさを楽しめます。脂が落ちてもコクのある旨味、柔らかな食感そのままなのは「和牛」ならではの特長です。

うちもも らんいち しんたま

材料

牛赤身しゃぶしゃぶ用
薄切り肉(うちもも)：200g
しょうが：スライス1枚
塩：少々

タレ
しょう油：50ml
オレンジ汁：65ml
酒：小さじ1/2
酢：小さじ1
ワサビまたはホースラディッシュ

作り方

- しょうがはスライスする。タレは混ぜ合わせておく。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、しょうがのスライスと塩少々を入れる。
2. の鍋に、牛肉を一枚ずつさっと湯通しする。器に盛り、タレを付けながら頂く。好みでワサビを添える。



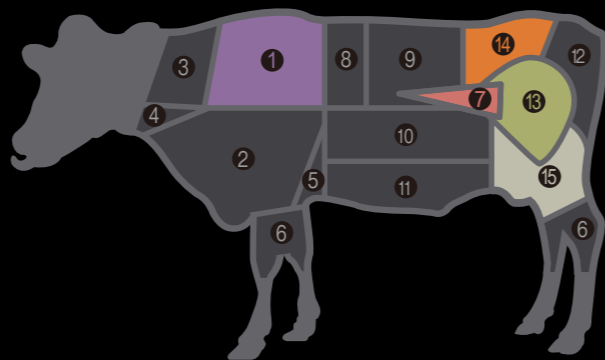
揚げ



推奨部位

- ① かたろース ⑦ ヒレ ⑬ うちもも
⑭ らんいち ⑮ しんたま

和牛は揚げもの料理にも適しています。例えば、薄切り肉なら「うちもも」や「そともも」を重ねて揚げると、うまい肉汁と歯ごたえが楽しめます。厚切りにするなら、「らんいち」、「しんたま」、「うちもも」、「ヒレ」など、身が柔らかく赤身のものの方がよいでしょう。また、上質な「和牛」は、柔らかさを損なわないよう、火を通しすぎないようにすることが大切です。



牛のかき揚げ

【推奨部位】

牛肉の薄切りを使ってかき揚げに。ほど良く脂が混ざっている柔らかな「和牛」なら、揚げてもパサパサにならず、しっとりと柔らかな食感が残ります。

- かたろース うちもも らんいち
しんたま

材料

牛薄切り肉 (かたろース)：200g	衣 卵：1個
じゃがいも：3個	小麦粉：1カップ
玉ねぎ：1個	カレー粉：小さじ2/3
塩、コショウ、油：適量	
パセリのみじん切り：少々	

作り方

1. 牛肉は細かい短冊切りにして、塩、コショウをする。
2. じゃがいもは2~3mm厚さ、7~8mm幅の短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. 衣の材料の卵と水を合わせて2/3カップにし、2等分する。
4. 3. の片方に小麦粉1/2カップを入れて混ぜ、1. 2. のそれぞれの半量と、パセリのみじん切りを入れてさっくりと混ぜ合わせる。
5. 揚げ油を中温に熱し、4. をスプーンですくって落とし、広げる。裏返してからりと揚げる。残りの3. に小麦粉1/2カップ、カレー粉を混ぜ、残りの具を入れて同じように揚げる。



牛肉とモッツァレラのフライ バジル風味

【推奨部位】

うちもも しんたま

熱で溶け出したモッツァレラチーズは、風味、食感共に柔らかく、濃厚な味わいの「和牛」にぴったり。コクのある組み合わせをバジルソースで引き締めます。

材料

牛肉：赤身2枚(240g)
アンチョビ：1/2枚
モッツァレラチーズ：50g
レモン：1/2個
卵：1/2個
塩：適量
コショウ：適量

強力粉：適量
細かいパン粉：適量
サラダ油：適量

作り方

1. 牛肉は肉たたきでたたいて6~7mmの厚さにのぼす。塩、コショウをし、強力粉をはたく。溶き卵、パン粉、刻んだバジルをつける。
2. フライパンに肉が1/3ほど浸かる量のサラダ油をやや強火で熱し、1.の片面を焼く。片面が焼けたらひっくり返し、油を捨てて火を止める。アンチョビ、モッツァレラを小さくちぎってのせ、フタをして再び火にかける。弱火でチーズが溶けるまで焼く。
3. 皿に盛り、レモンをたっぷり絞っていただく。



マンゴーの巻き揚げ

【推奨部位】

かたロース うちもも

まろやかな風味の「和牛」とフルーツは想像以上に好相性。「和牛」は薄切りにしても柔らかいので、フルーツとあわせても食感を損ないません。

材料

牛薄切り肉(うちもも)：200g
完熟マンゴー：1個
調味料A
タカノツメ：2本、トウチ(入手できれば使用)：小さじ2
ニンニク、しょうが、ネギ白い部分：各少々

酒：大さじ1
しょう油：小さじ2
塩、コショウ：少々
コーンスターチ、油：各適量
調味料B
スープ：50ml、しょう油：小さじ2、砂糖、オイスターソース、水溶き片栗粉、ごま油：各小さじ1

作り方

1. 牛肉は、酒、しょう油、塩、コショウ各少々、コーンスターチ少々をまぶして下味をつける。調味料Aはみじん切りにしておく。
2. マンゴーは皮をむき、1cm角、4cm長さに切り、コーンスターチをまぶす。
3. 1.の牛肉を広げ、マンゴーをのせてきっちり巻く。
4. 3.にコーンスターチをまぶし、手で軽く握って押さえて170度の油で揚げる。
5. 鍋に油大さじ1を熱し、調味料Aを焦がさないように炒める。調味料Bを加えて、とろみが出てきたら5.を加えて絡める。仕上げにごま油を加える。

WAGYU
Japanese Beef

Safe, high quality Japanese beef

