

# 食材王国みやぎ通信 2020年9月号外版

Miyagi-Kirinプロジェクト(通称 M・Kプロジェクト※)が  
おすすめする食材は  
「仙台牛」です！  
ぜひ、宮城県産食材をお使いいただき、  
地産地消を推進しましょう！

● 毎月第1金・土・日曜日は、「食材王国みやぎ地産地消の日」です。

## 【仙台牛】

### 宮城県が誇る銘柄牛のトップブランド「仙台牛」

仙台牛は、宮城県内の生産登録農家による適正な管理のもと、肥育された黒毛和種で、霜降り度合いやきめの細かさなどを評価する日本食肉格付協会枝肉取引規格の肉質等級において、最上とされる5等級(A5・B5)に格付けされた牛肉のみが「仙台牛」と名乗ることができます。有名銘柄牛の中でも5等級に限定しているものは唯一、仙台牛のみであり、日本一厳しい基準のもと認定される超高級牛肉です。また、仙台牛と同じ育て方をして惜しくも3、4等級と評価されたものは「仙台黒毛和牛」になります。

		肉質等級											
		5					4		3		2	1	
脂肪交雑		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
歩留等級	A	A5 仙台牛					A4 仙台黒毛和牛		A3 仙台黒毛和牛		A2	A1	
	B	B5 仙台牛					B4 仙台黒毛和牛		B3 仙台黒毛和牛		B2	B1	
	C	C5 仙台黒毛和牛					C4		C3		C2	C1	

## 出荷頭数

- ◆「仙台牛」出荷頭数: 8,991頭 ※仙台牛銘柄推進協議会通常総会資料(R元年度実績)より
- ◆県産牛出荷頭数: 25,249頭(全品種含む) ※と畜頭数県集計結果(R元年度実績)より
- 【参考】
- 飼養戸数: 3,150戸(全国4位)
- 飼養頭数: 79,800頭(全国6位) ※肉用牛飼養戸数・飼養頭数(畜産統計(H31.2.1現在))より



## 宮城県は全国有数の和牛の産地

和牛の生産者は、大きく肥育農家と繁殖農家に分かれます。肥育農家は、牛を大きく育て、仙台牛のような高品質の牛肉を生産する農家です。一方、繁殖農家は、繁殖用雌牛を飼養し、肥育に適した健康な子牛を生産する農家です。(その他、肥育と繁殖の両方を行う一貫農家もいます。)

宮城県は、仙台牛を生産している肥育農家だけでなく、繁殖農家の戸数(全国4位)、繁殖雌牛の頭数(全国8位)も多く、子牛がたくさん生産されている県です。宮城県で生産される子牛の半数近くは、肉質などに非常に優れ、「スーパー種雄牛」と称された「茂洋」号の血を引く種雄牛を父に持っています。みやぎ総合家畜市場には、これらの種雄牛を父に持つ優秀な子牛を求めて、全国から肥育農家が買い付けに訪れます。

### ★食べ方など

高級部位であるサーロインやヒレ肉はもちろん、仙台牛はモモ肉等のリーズナブルな部位にもほどよくサシが入り、柔らかく、脂と肉の濃厚な旨味を堪能できます。ぜひ、強火でさっと焼き、わさびだけで食べてみてください。仙台牛本来の甘みや旨味が閉じ込められ、贅沢に味わえます。また、すき焼きやしゃぶしゃぶはもちろん、暑い季節には冷しゃぶや大根おろしを添えてさっぱりいただくのもおすすめです。



仙台牛PRキャラクター(うし)蔵(まさむね)くん

## 仙台牛のバラ焼き

レシピ提供: 株式会社Mizkan



### 材料(2人分)

- ◆仙台牛(切り落とし): 200g ◆たまねぎ: 1個 ◆ごま油: 小さじ2
- <調味料>
- ◆ミツカン追いがつお®つゆ2倍: 大さじ3 ◆酒: 大さじ1 ◆砂糖: 大さじ1
- ◆コチュジャン: 小さじ1/2 ◆ごま油: 小さじ1/2 ◆おろしにんにく: 小さじ1/2

### 作り方

- 【1】たまねぎは、幅1cm弱の輪切りにする。
- 【2】<調味料>を混ぜ合わせ、たれを作る。
- 【3】フライパンにごま油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりとして透明感が出てきたところで、牛肉切りおとしを加える。【2】を加え、炒め合わせる。

## ギネスで煮込んだ柔らか牛丼

レシピ提供: キリンビール株式会社



### 材料(2人分)

- ◆牛肉(薄切り): 200g
- ◆しらたき: 1/3袋(60g)
- ◆にんにく: 1片
- ◆オリーブオイル: 小さじ1
- ◆ギネスビール: 200cc
- ◆セロリ: 1/5本(30g)
- ◆トマト缶(ホール): 100g
- ◆ご飯: 400g
- ◆玉ねぎ: 1/2個(60g)
- ◆にんじん: 1/5本(20g)
- ◆ケチャップ: 大さじ1
- ◆ブラックペッパー: 適量
- ◆バター: 20g

### 作り方

- 【1】玉ねぎは薄切り、しらたきは食べやすい大きさに、セロリ、にんじんは皮をむいて斜めに切る。にんにくはスライスする。
- 【2】フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りができたら玉ねぎ、しらたき、セロリ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 【3】牛肉を加えて炒め、色が変わったらギネスビール、トマト缶、コンソメを加えて中火で5分煮込み、ブラックペッパーで味を整える。
- 【4】別のフライパンにバターを熱し、ご飯を加えて炒める。できたバターライスに器に盛り、【3】をかける。

## ビーフタコス

レシピ提供: ハウス食品株式会社



### 材料(6枚分)

- ◆トルティーヤ: 6枚
- ◆サラダ油: 小さじ1
- ◆トマトのソース
- ◆トマト: 1個(150g)
- ◆GAVANレッドペパー: 少々
- ◆玉ねぎ(みじん切り): 中1/8個(25g)
- ◆塩: 少々
- ◆コリアンダーリーフ(パクチー)(葉と茎を刻む): 大さじ1
- ◆アボカド
- ◆アボカド: 1個
- ◆にんにく: 1/2片
- ◆コリアンダーリーフ(パクチー)(葉と茎を刻む): 小さじ1
- ◆塩: 少々
- ◆GAVANレッドペパー: 少々
- ◆レモン汁: 小さじ1
- ◆牛肉(切り落としなど): 200g
- ◆塩: 少々
- ◆ハウスコンヨー: 少々

### 作り方

- 【1】サラダ油を熱し、牛肉を炒め、塩、コンヨーをする。
- 【2】トマトは5mm角に切り、みじん切りの玉ねぎ、塩、レッドペパー、コリアンダーリーフを混ぜる。
- 【3】すり鉢ににんにくとコリアンダーリーフ、塩を混ぜてすり混ぜる。食べる直前に、皮と種を取ったアボカドを入れて、すりこぎでつぶしながら混ぜる。レッドペパーを加え、アボカドの色が変わらないように、レモン汁を混ぜる。
- 【4】温めたトルティーヤの皮に、【1】【2】【3】のをせて巻く。

## 仙台牛で作る肉豆腐

レシピ提供: 味の素株式会社



### 材料(4人分)

- ◆牛肉(切り落とし): 200g
- ◆水: 2・1/2カップ
- ◆木綿豆腐: 1丁
- ◆七味唐辛子(好みで): 適量
- ◆ねぎ: 1本
- ◆えのきだけ: 1袋
- ◆しょうがの千切り: 1片分
- ◆酒: 大さじ3
- ◆ほんだし: 小さじ1
- ◆みりん: 大さじ3
- ◆しょうゆ: 大さじ4
- ◆砂糖: 大さじ1・1/2

### 作り方

- 【1】牛肉は食べやすい大きさに切る。豆腐は4等分に切る。ねぎは斜め切りにする。えのきだけは3cm長さに切る。
- 【2】鍋に＜A＞を入れて煮立て、牛肉をほぐしながら入れ、サッと肉に火を通し取り出す。
- 【3】【2】に、水、【1】の豆腐・ねぎ・えのきだけを入れ、落としぶたをして15分ほど煮る。火を止め、【2】の牛肉を入れ、味をなじませる。
- 【4】器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

## フライパンで10分！ハヤシライス

レシピ提供: カゴメ株式会社



### 材料(3人分)

- ◆仙台牛(切り落とし): 200g
- ◆サラダ油: 大さじ1
- ◆カゴメ洋食店のケチャップ: 大さじ5
- ◆玉ねぎ: 1個
- ◆カゴメ醸熟ソース ウスター: 大さじ3
- ◆水: 150ml
- ◆マッシュルーム: 100g
- ◆小麦粉: 大さじ1
- ◆ご飯: 3皿分

### 作り方

- 【1】玉ねぎは縦半分に切り、繊維と直角に1cm幅に切る。マッシュルームは薄切り、牛肉は2～3cm幅に切る。
- 【2】フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら、牛肉、マッシュルームの順に加え炒める。
- 【3】醸熟ソースウスターを加え汁気がなくなるまで炒め、さらに小麦粉を加え炒める。
- 【4】洋食店のケチャップ、水の順に加え、とろみが出るまで煮る(1～2分)。
- 【5】皿にご飯を盛り【4】をかける。

※ M・Kプロジェクトとは...

平成18年キリン一番搾り生ビールのテレビCMで「宮城の牡蠣」篇を放映することを契機に、宮城県とキリンビール株式会社との間で、お互いの有する得意分野を活用しながら県産食材のPRを行い、地産地消や販路拡大の推進に連携して取り組むことを目的に立ち上げたプロジェクトです。



# おうちでおいしい牛肉を食べよう！

食材王国みやぎ通信  
2020年9月号外版 付録

## おいしく食べられる期間

- 家庭用冷蔵庫で保存した場合の賞味期間は、**生の牛肉:3～7日程度** **解凍した牛肉:2～3日程度**です。
- 空気に触れる面積が大きいほど鮮度が落ちやすいため、形状により保存性は変わります。

店頭で買えるお肉の保存性			
早い	変質		遅い
ひき肉	スライス肉 (しゃぶしゃぶ・ すき焼き用など) 切り落とし	厚切り肉 (ステーキ用など) 角切り肉 (カレー・シチュー用など)	ブロック肉 (ローストビーフ用など)

## 冷凍のポイント

- 家庭用冷凍庫は-10℃程度で急速冷凍ができなため、工夫が必要です。
- 特に、空気に触れさせないこと、ラップの破損による劣化、凍結のムラを防ぐことが大切です。
  - **ラップで包むときは密着させ、二重にしましょう**
  - **冷凍庫内でお肉同士が重ならないようにしましょう**



- お肉の形状によって、次のようなポイントがあります。

### 【ブロック肉】

- ・中心部まで凍結するのに時間がかかるため、家庭で冷凍するには不向きです。
- ・使う予定にあわせて切り分け、1回使用分ごとに小分けで冷凍しましょう。

### 【ひき肉】板状に伸ばした状態で、よく空気を抜きます。

### 【スライス肉・切り落とし】

- ・1枚ずつ(薄くなら数枚重ねても良い)包むとよいでしょう。
  - 特に、仙台牛などの高級和牛肉を冷凍する場合はこのひと手間が大切です。
  - ・ラップで包んだら、さらに一定量ごとにまとめてビニール袋で密封しましょう。
- 【ステーキ用などの厚切り肉】ひと切れずつラップで包みましょう。



例) ステーキ肉を二重ラップで冷凍したもの

## 解凍と調理直前のポイント

- 冷凍された牛肉を解凍するときは、低温でゆっくりが原則です。解凍時に劣化させないように、**調理する1日前から！冷凍庫で！肉同士を重ねず！自然解凍しましょう。**  
(※薄い肉であれば半日前からでも良いでしょう。)
- **冷蔵庫から出してすぐ火を通すのではなく、常温に戻しましょう。**他の具材を用意している間に冷蔵庫から出しておくなど、タイミングは調理前で構いません。長く常温に置くと、ドリップ※が出てうまみを失ってしまいます。  
※ドリップ: 水分・タンパク質・うまみ成分等の流出による肉汁のこと。パサツキの原因にも。
- パックごと冷凍されたお肉を購入した場合は、早めにお召し上がりください。解凍も、肉同士が重なっているので焦らずゆっくり解凍しましょう。



こんな取り扱いをしていませんか？

- × 一度解凍したお肉を再び冷凍
- × 室温・流水・お湯で解凍
- × 電子レンジで解凍
- × 長期間の冷凍



**牛肉本来のうまみや香りを逃してしまいます！**



例) パックごと冷凍された切り落とし

**「仙台牛」は、購入または届いたら長期冷凍せずに、  
おいしいうちに食べることがおすすめです！**