牛肉の豆知識

それぞれの部位の特徴を知って料理の際にご活用ください。

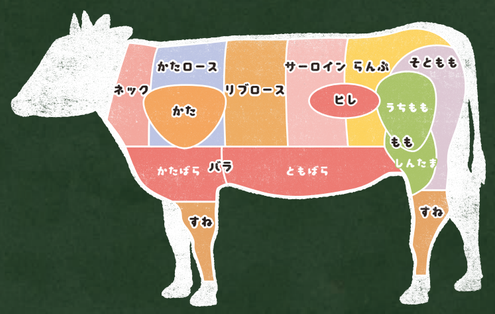
かたロース
やや筋が多いのですが、脂肪分も適度にあって、風味のよい部位です。しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼肉に。ステーキにする時は丁寧に筋切りを。

かた
ややかたく脂肪の少ない赤身肉。うまみ成分が豊富で、味は濃厚。エキス分やゼラチン質が多く、煮込み料理、スープをとるのに適します。

リブロース
霜降りになりやすい部位。きめが細かく肉質もよいので、肉そのものを味わうローストビーフやステーキに。霜の入ったものはすき焼きに最適です。

サーロイン
きめが細かくてやわらかく、肉質は最高。ステーキに最適で、1㎝以上の厚切りにして焼くと肉汁が逃げません。ローストビーフ、しゃぶしゃぶにも。

かたばら
赤身と脂肪が層になり、きめは粗くてかための肉質。角切りにしてこってりと煮込んだり、こま切れは肉じゃがや大根との煮物に。



ヒレ
きめが細かく大変やわらかな部位です。ステーキやビーフカツなどの焼き物や揚げ物に。加熱しすぎるとかたくなるので、注意。

ともばら
肉質はかたばらとだいたい同じですが、エネルギーはかたばらより高めです。霜降りになりやすく、濃厚な味です。シチューや煮込み、カルビ焼きに。

らんぷ
やわらかい赤身肉で、味に深みがある部位です。ステーキやローストビーフに。このほか、ほとんどの料理に利用できます。

もも（うちもも）
赤身の大きなかたまりで、牛肉の部位中、最も脂肪が少ない部位です。ステーキなど大きな切り身で使う料理や焼肉、ローストビーフや煮込みに。

もも（しんたま）
赤身のかたまりで、きめが細かく、やわらか。他の部位に比べると脂肪が少ない部位です。ローストビーフやシチュー、焼肉、カツなどに。

そともも
脂肪の少ない赤身肉で、きめはやや粗く、かための部位です。薄切り、細切れにして炒め物に。

出典：公益財団法人　日本食肉消費総合センター

答えて当ててね!

特産品プレゼントクイズ

Q.「しわ もちもち牛」のエサに混ぜている紫波町の特産品は?

❶リンゴ　❷ワイン　❸もち米

正解者の中から抽選で7人に「しわ もちもち牛」かたロース すき焼き用をプレゼント!!

応募方法　ハガキまたはJAいわて中央HPのコミュニティー誌応募フォームからご応募ください。1月31日（金）の消印・ご応募まで有効です。ハガキでご応募される方は①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧配達希望時間（午前、18時以降など）⑨本誌の入手方法⑩本誌をご覧いただいたご感想⑪本誌で取り上げてほしい話題、農業に関する疑問をご記入のうえ、下記の宛先までお送りください。

こちらのQRコードからアクセスできます

応募先　〒028-3307
紫波郡紫波町桜町字上野沢38-1 JAいわて中央 企画課行

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※お客さまの個人情報は、アンケートの集計、賞品の発送、JAいわて中央のマーケティング活動の目的以外には使用することはございません。

一人ひとりの思いをカタチに
食農立国 JAいわて中央

「食農立国」とは

「食農立国」とは、JAいわて中央管内で生産される農畜産物や地域のブランド化を目指した商標登録名です。
食は命の源です。農村には豊かな自然や食と生活にまつわる文化の伝承があります。
JAいわて中央が目指す「食農立国」には、食を囲む人たちと、農業を営む人たちとの繋がりを大切にし、「その食卓の向こうに安全・安心で美味しい農畜産物と美しい農村の風景を提供し続けたい」という思いが込められています。

私たちは
- 次世代につなぐ美しい農村と豊かな農業継続のため環境を守ります
- 次世代を担う子供たちに食の大切さを伝えます
- 地域社会や多くの消費者とのふれあいを大切に訪れたい里づくりを目指します

支所・出張所のご案内

（営業時間：平日9時～16時　定休日：土・日・祝日）

志和支所	☎673-7111	矢巾支所	☎697-6888	都南乙部出張所	☎696-2311
水分出張所	☎673-7211	徳田出張所	☎697-7370	太田支所	☎659-0616
赤石支所	☎672-3315	不動出張所	☎697-3131	本宮支所	☎635-1315
古館出張所	☎672-3331	飯岡支所	☎638-0620	盛岡東出張所	☎624-1222
東部支所	☎672-3345	見前支所	☎638-1530		

JAいわて中央情報誌「ほっぷ すてっぷ JAんぷ」2019年第8号
発行／岩手中央農業協同組合　発行日／2019年12月　編集／企画管理部企画課　〒028-3307 岩手県紫波郡紫波町桜町字上野沢38-1　☎676-3111

ほっぷ すてっぷ JAいわて中央 地域コミュニティー誌

じゃJAんぷ Plus ぷらす

Public Relation Magazine Hop-Step-Jump

Vol.8
2019年12月

JAいわて中央　検索

特集
しわもちもち牛

一人ひとりの思いをカタチに 食農立国 JAいわて中央

紫波町特産のもち米が牛肉の旨味を高める

しわ もちもち牛

「しわ もちもち牛」はJAいわて中央畜産部会に所属する肥育農家によって、紫波町内で育てられたブランド牛です。ブランド牛の取り組みがはじまったのは平成10年のこと。町内の肥育農家9戸でつくる「岩手しわ牛研究会」が、地元に来なければ食べられない牛を作ろうと始めたもので、もち米を食べさせて育てることによって脂肪の溶ける温度が下がり、肉に独特のうまみが出てくると言われています。年間の出荷頭数はわずか100頭と希少価値の高いブランド牛となっています。

おいしさの秘密は地元産にこだわった飼料

地元で生産された安全な飼料（牛のエサ）を与えているので消費者のみなさんが安心しておいしく召し上がれる牛肉を生産しています。

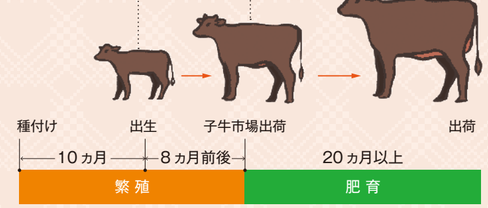
粉末状にしたもち米

未熟な稲を収穫し、発酵させた飼料

牛のエサに

和牛の繁殖と肥育

肉用牛を育てる農家には一般的に「繁殖農家」と「肥育農家」の2つに分けられます。「繁殖農家」は繁殖用の母牛を飼育して子牛を産ませ、子牛を生後8ヵ月前後まで育てて家畜市場に出荷します。「肥育農家」は家畜市場で子牛を購入し、20ヵ月以上肥育して食肉センターに出荷します。この他に繁殖と肥育を一貫して行う「一貫農家」があります。



しわ もちもち牛の生産者

紫波町片寄で「しわ もちもち牛」の生産に取り組んでいる畠山 正宏さん(60)からお話を伺いました

何頭の牛を飼っていますか?

約230頭の牛を飼っています。これまで肥育を行ってきましたが、5年前から息子が新しい牛舎で一貫経営を始めました。

1日の作業内容を教えてください

朝5時半頃から10時頃まで牛にエサを与えます。エサとなる稲わらを細断したり、生育ステージに合わせたエサを与えなければならないので時間がかかります。エサを与えた後は牛舎を掃除し、掃除で出たたい肥を処理施設に運ぶ作業などを行います。17時頃にはまた牛にエサを与え始めます。作業が終わるのは21時を過ぎるので、自分たちが晩ご飯を食べるのは22時頃になります。

牛を飼っていて大変だと思うことはありますか?

ごまかしがきかないことです。手を抜くとその分肉質にも表れてきますね。エサとなる飼料用米も栽培しているので稲刈りの時期は特に忙しくなります。牛舎をきれいに掃除したり、できるだけ新鮮な水を飲ませたりと管理には手を抜きません。

しわ もちもち牛の魅力を教えてください

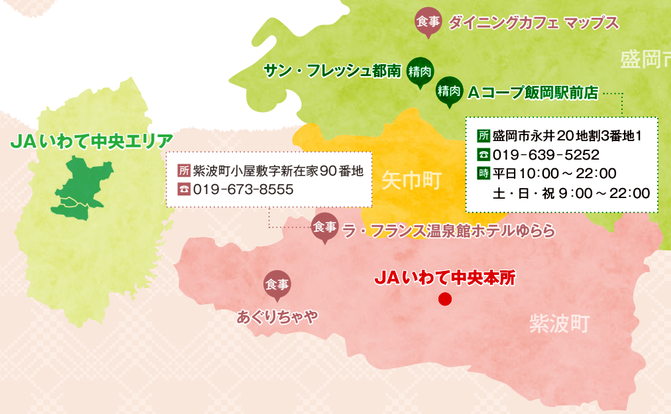
うまみが強いことです。また飼料に地元のもち米や稲わらを使っているので安全・安心です。食べた方からは「おいしい」という声いただいており、リピーターも増えています。

おすすめの食べ方は?

これからの季節は肩ロースやリブロースを使ったしゃぶしゃぶやすき焼きがいいですね。もも肉を使ったローストビーフもおすすめです。

しわ もちもち牛を味わう

地域には「しわ もちもち牛」を販売しているお店や牛肉の特徴を生かした料理を提供しているレストランがあります。ぜひ足を運んで「しわ もちもち牛」の魅力を堪能してください。



ダイニングカフェマップス

DINING CAFÉ MAP.s

鷹觜さんおすすめのミートソースパスタは1,000円（税込）とリーズナブル。

店長 鷹觜さゆりさん

「しわ もちもち牛」の魅力について、店長の鷹觜さんは「牛肉がもつうまみに魅かれました。かみしめる程に強く感じるうまみが好きですね」と話します。鷹觜さんが特におすすめするメニューはミートソースパスタ。「しわ もちもち牛」だけを贅沢に使ったミートソースにはお肉のうまみがギュッと詰まっています。「『しわ もちもち牛』のおいしさを知ってもらうきっかけになればうれしいです」と期待を込めています。

DINING CAFÉ MAP.s本宮店
所 盛岡市本宮1丁目9-16
☎ 019-635-3799
時 11:30～21:00（ラストオーダー 20:30）
休 毎週月曜日
月曜日が祝日の場合は翌火曜日と毎月第3火曜日

あぐりちゃや

お店の一番人気は「しわ もちもち牛」を使ったハッシュドビーフ。地元の食材を使って煮込んでいて、素材からしみ出たコクが特徴です。料理を作る細川さんも「しわ もちもち牛」の生産者のひとりです。細川さんはJAいわて中央の女性畜産農家でつくる「いわて中央牛愛女子会」に所属。その牛愛女子会が考案したハヤシライスのレトルトパックも販売しています。「たくさんの方においしさを知ってもらい、普段の食事に取り入れてほしいです。おすすめは牛丼と肉じゃが。味が全然違うので試してみて」と話しています。

代表 細川栄子さん

「しわ もちもち牛」のみそハヤシライスは1箱880円（税込）で販売中。贈り物にもおすすめです。

あぐりちゃや（産直あぐり志和内）
所 紫波町片寄山田前441
☎ 019-673-7684
時 11:00～14:00（ラストオーダー 13:30）
休 なし

サン・フレッシュ都南

精肉担当 小笠原徹也さん

精肉を販売しているサン・フレッシュ都南では牛肉を一頭丸ごと仕入れて販売しているため、様々な部位のお肉が店頭に並びます。小笠原さんは「脂身が甘いのでサーロインや肩ロースなどを食べて頂けると特徴を知ってもらえると思います。また、赤身も柔らかいですよ」と太鼓判を押します。地方発送も承っており、お歳暮などの贈答用にもおすすめです。生産量が少ないため、事前にご相談が必要です。

「しわ もちもち牛」をお手軽に味わいたい方にはレトルトパックのハンバーグがおすすめ。1パック486円（税込）で販売しています。

12月14日（土）・15（日）は「しわ もちもち牛」フェア!

フェアでは生産者が店頭に立って牛肉の試食販売を行います。生産者と直接話をして、味を確かめながら購入できる機会です。

サンフレッシュ都南
所 盛岡市下飯岡21-180
☎ 019-637-6801
時 9:00～18:00
休 1月1日～3日、2月末