うしぼく通信

神戸牛牧場、通称「うしぼく」の今を伝える

肉

Have a
good beef!

四

二〇一九・春

わが家で、ステーキ！

今夜は赤身？それとも、霜降り？／
ステーキを、フライパンでおいしく焼くレシピ／
焼いた後の脂でつくる和風ソースのレシピ／肉職人・柿本のつぶやき

神戸牛牧場直営店

わが家で、ステーキ！
今夜は赤身？それとも、霜降り？

USHIBOKU SUKIYAKI

ステーキは、レストランで食べるものだと思われがち。ですが、厚い鉄板がなくても、ご自宅のフライパンでおいしく焼けることをご存じですか。あっさりした赤身肉と脂の甘みが口いっぱいに広がる霜降り肉、それぞれの個性を味わったり、異なる部位を順に焼き、食べやすいサイズにカットしてシェアするのもおすすめです。

ご予約なら、お好みの厚さにカット可能！

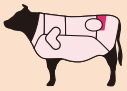
赤身肉

もも肉の中で、最もやわらか。
六甲和牛 もも（らんぷ）

肉本来の味わいを楽しめる上、脂っこさがなく、赤身の中では一番やわらか。牛肉は好きだけど、脂身は控えたい…という方におすすめです。

柔らかさ……★★☆

希少性……★★★



その他おすすめ

- 六甲和牛 ヘレ
- 六甲和牛 もも（まるしん）
- 六甲和牛 もも
- 六甲牛 ヘレ
- 六甲牛 もも（いちぼ）
- 六甲牛 もも（らんぷ）

六甲牛 ヘレ

六甲和牛 もも（まるしん）

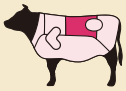
霜降り肉

きめ細かいサシと、脂の甘み。
六甲和牛 サーロイン

霜降りなのにしつこくないのは、赤身と脂身のバランスが絶妙だから。人肌程度で溶け出すサシ（脂肪分）と、繊細で上品な甘みが食欲をそそります。

柔らかさ……★★★

希少性……★☆☆



その他おすすめ

- 神戸ビーフ サーロイン
- 六甲和牛 うで（みすじ）
- 六甲牛 サーロイン

六甲牛 サーロイン

神戸ビーフ サーロイン

肉職人・柿本
（マチマルシェ御影店 店長）

マルシェ六甲店の店長を3年務め、現在はマチマルシェ御影店・店長。手切りのワザも、牛肉に関する知識も神戸牛牧場随一。「肉は、もっとおいしく食べられる」「いろいろ知ってほしい」という想いから、紙面に登場。

【牧場オリジナルブランド牛】

六甲和牛®

霜降りのベストバランス。

脂の甘みが食欲をそそります。霜降りなのにしつこくないのは、赤身と脂身のバランスが絶妙だから。きめの細かい、やわらかな肉質を好む方に。

品種＝黒毛和牛

六甲牛®

濃厚な赤身、これぞ肉。

噛むほどに深みのある赤身のうまみが広がって、肉本来の味わいが楽しめます。わが家のテーブルミートにおすすめの、お手ごろ価格も魅力。

品種＝黒毛和牛×アンガス牛

―鉄板焼の専門家に聞きました―

ステーキを、フライパンでおいしく焼くレシピ。

もっと日常的に、気軽にステーキを楽しめたらステキ。ご自宅でチャレンジしていただける、フライパンを使った焼き方をお教えします。塩胡椒のタイミングは、焼く前に振ると肉汁が流れ出てしまうので、牛肉をフライパンに乗せてから。

フライパンは焦げやすいので、集中して！

HOW TO STEAK

一 牛肉を常温にもどしておく。

目安は、**およそ三十分**。ステーキ肉は厚みがあるため、冷蔵庫から取り出してすぐは中心が冷たく、まんべんなく火が通らない可能性が。浸透圧で肉汁が流れ出てしまわないよう、まだ塩胡椒はしないこと。

二 フライパンを熱する。 中火

牛肉を焼く前に、じっくり加熱しておきます。赤身肉を焼くときは、脂身が少ないので牛脂を入れて。

三 表にも裏にも焼き目をつける。 中火：両面各1分

塩胡椒は、肉をフライパンに乗せてから、さっと振って。**両面を、それぞれ中火で約一分**。表面に焼き色をつけて、肉のうまみを閉じ込めます。温度が下がると焼きムラができるため、フライパンを揺すらないこと。側面は、さっとあぶって、軽く焼き色をつけても。

四 もう一度裏返して、さらに焼く。 弱火：片面

時間の目安 左表を参照

両面に焼き目がついたら、**さらに裏返して弱火で焼く**。赤身肉はやや火が通りにくいため、弱火でじっくり焼くイメージで。霜降り肉は、少々短めに。焼き上がったら、まな板の上で少し休ませ、食べやすくカットしてできあがり。

―焼き時間―

〈赤身〉 レア：約一分、ミディアム：約二分、ウェルダン：約三分

〈霜降り〉 レア：約一分、ミディアム：約一分三〇秒、ウェルダン：約二分

●いずれも、厚さ1.5㎝程度のステーキ肉の場合。●ガスコンロ、IH調理器など火力によって焼き時間は変動します。焼き色を見ながら、調整してください。

※協力：JA全農兵庫直営レストラン「神戸プレジール」

肉職人・柿本のつぶやき

おいしいステーキ、4つのポイント。

①ステーキは、焼き目が命。

中までしっかり熱を通し、肉汁を逃さず閉じ込めるためには、こんがりと焼き色をつけて。

②焼いた後の脂も、ごちそう。

焼いた後の脂と肉のうまみたっぷりの肉汁、ほのかに香ばしいお焦げは最高の調味料に！

③とにかく、焼きすぎ注意。

ステーキは薄いほどむずかしい…薄いと火の通りが早く、すぐに焦げてしまうのでご注意を。

④切れないナイフより、包丁で。

手入れが不十分なステーキナイフは、牛肉の繊維をつぶしてしまいます。ご家庭では包丁でカットした方がおいしい…と覚えておいてください。

調味料セレクション 番外編

【焼いた後の脂でつくる、和風ソースのレシピ】

〈材料／比率〉

醤油…1
みりん…0.8
料理酒…1
水…1
おろし玉ねぎ…0.5

●料理酒を赤ワインに変えると、洋風のアレンジに。
●無塩バターを適量加えると、コクがアップします。

〈作り方〉

① すべての調味料をボールに入れて、混ぜ合わせる。
② フライパンを熱し、①を入れる。
③ ひと煮立ちさせて、完成。

POINT
フライパンの焦げを適度にこそぎ取ると、肉のうまみがプラスされます。

おいしい肉はシンプルに、塩もいい！

とにかく みんな、牛がすき
牧場だより

牛飼い 髙尾秀正（たかお ひでまさ）

2000年に、27歳で入社しました。牧場オリジナルのエサを配合して、牛に与えるのが仕事です。エサの量は決まっていますが、エサ箱がよだれまみれになっていたらお腹をすかせている証拠なので、牛の体調を観察して調整します。

以前は、岐阜でプールのインストラクターをしていました。父が怪我をしたので実家に戻り、接骨院で仕事をしようと専門学校へ通う準備を進めていたところ、父の勤め先の牧場から誘われて働くことになったんです。

動物との関わりといえば、父の趣味が狩猟だということ。冬休みになると、イノシシや鴨を狩りに冬山などへ出かけていました。自宅でバーベキューをする時は、飼っていた鶏を父がさばいたり。命をいただく場面が身近にありました。犬は猟犬を含めて最大10頭、鶏30羽を飼っていて、イノシシがいたことも。ちなみに私は、狩猟はしません。趣味は、トライアスロンです。

いよいよ、シーズン到来！
神戸牛牧場のバーベキューセット

専用トレー入りなので扱いやすく、見るからに華やかな、異なる部位をバランスよく詰め合わせた、毎年人気のセットをどうぞ。

気軽にワイワイ、カジュアルに。

六甲牛セット

約5人前／約1kg／品種：黒毛和牛×アンガス牛
●ロース150g ●カルビ250g
●もも又はうで250g ●ばら180g
●「神戸ポークプレミアム」ロース170g
5,200円（税込）

いつもより、ちょっぴり贅沢に。

六甲和牛セット

約5人前／約1kg／品種：黒毛和牛
●ロース150g ●カルビ250g
●もも又はうで250g ●ばら180g
●「神戸ポークプレミアム」ロース170g
7,200円（税込）

◆完全予約制
◆ご予約は受け取り日の2日前までに店頭、お電話で承ります。

新鮮で、本当においしい牛肉は、オンラインショップでも。

オリジナルブランド「六甲和牛」「六甲牛」「神戸ビーフ」の各種精肉が購入できます。
※BBQセットは、販売しておりません。
http://www.kobe-ushi.jp/

うしぼく 検索

SHOP DATA

二つめの直営店が、おかげさまで一周年。

東灘区「マチマルシェ御影店」

肉職人との会話をお楽しみいただける、対面型の店構えがポイント。JA兵庫六甲が運営する「マチマルシェ御影」内にオープンして丸一年、牛肉の魅力を伝える「お肉の学校」を開催するなど、新たな挑戦を続けています。

〒658・0048
神戸市東灘区御影郡家1・14・8
営業時間 10時～18時
定休日 なし（年始は除く）

ますます元気に、営業中。

西区「マルシェ六甲店」

2018年にリニューアル工事を行い、お買い物がしやすくなりました。飼育から精肉加工・販売まで手がける牧場直営店だから、お手ごろ価格で高品質。献立や好みに合わせてお選びいただける大型ショーケースがお迎えします。

〒651・2235
神戸市西区櫨谷町長谷334・1
営業時間 9時～18時
定休日 なし（年始は除く）

http://www.kobe-ushi.jp/shop/ うしぼく 検索 f 神戸牛牧場 検索

株式会社 神戸牛牧場 〒651・2231 神戸市西区櫨谷町寺谷1242・60 TEL 078・991・0171 info@kobe-ushi.jp http://www.kobe-ushi.jp/