

農のある暮らし『ふるさと壱岐』がもっともっと好きになる情報誌

[え～らしか]

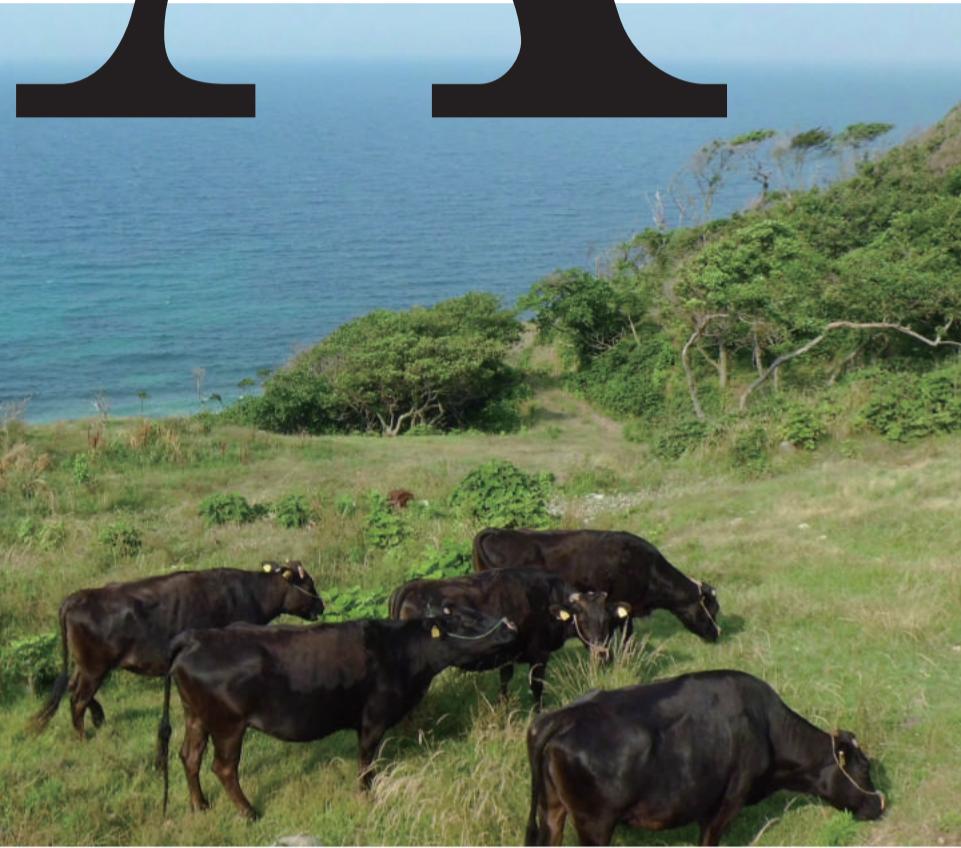
らしか

創刊号

2017年 夏

¥0

Take
Free



特集：壱岐牛をもっとおいしく食べよう！

農家レシピ：壱岐牛ローストビーフ・簡単ゆずソース



おしえて！仕事人
No.1

アグリプラザ四季菜館
精肉部
山本 慎也さん

お仕事についておしえて

「肉をよりおいしく食べられる状態に切り分ける仕事です。いつも心がけていることは食べる方の年齢を聞くことです。うちは一頭まるごと壱岐牛を仕入れているので、色々な部分があります。年齢で好みも変わるので、食べる人がよりおいしく感じる部分をおいしく食べて欲しいと思っています。こんな肉が食べたい、こんな料理に使いたいなど、どんどんリクエストして下さいね。」

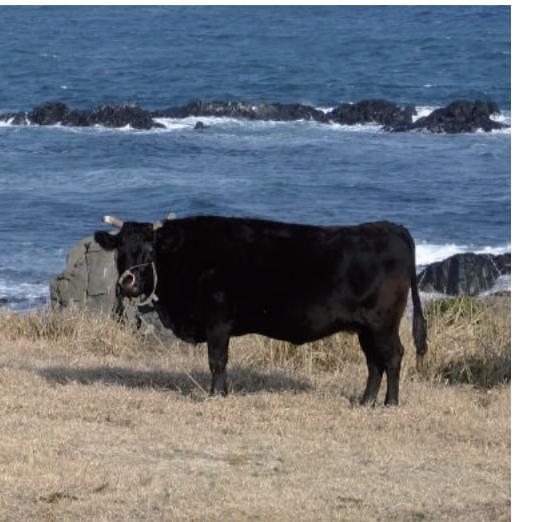
壱岐牛についておしえて

「全国に存在するブランド牛の多くは、全国各地の子牛産地から子牛を購入してきて、自分の地域のブランド牛に仕上げるというパターンです。壱岐牛のように、島内で生まれて、島内で肥育するといった島だけで完結するブランド牛は全国的に見てても珍しいものです。壱岐牛にはたくさんのファンがいて、全国各地から注文が入ってくるんですよ。これは余談ですけど、壱岐牛を調理した時の香りに注目してみて下さい。この香りは、和牛だけがもつ和牛香と呼ばれるものです。香りの説明はちょっと難しいので実際に調理して確かめてみて下さいね。」

ここは押さえておきたい！

調理のポイント

- ステーキ肉は30分くらい前に冷蔵庫から出して室温に戻してから焼きましょう！冷凍肉は、冷蔵庫のチルドルームで1日ほど解凍し、それから室温に戻すとおいしく焼くことができます。これをおこたるとたくさんドリップ（旨み成分を含んだ赤色の液体）がでて、旨み成分が抜けてしまいます。
- 牛肉の加熱のし過ぎはNG！油や風味が抜け、バサつきます。調理する前に室温に戻すことで必要以上の加熱を防止しましょう！
- おいしく食べれる期間は冷蔵保存なら3日程、冷凍保存は約1カ月が目安です。
- 炒め物は時間をかけて一気に仕上げることで、水分の蒸発を防ぎ、旨味を閉じ込めることができます。肉は炒めると油でコーティングされ、味がしみにくくなるので、あらかじめ下味をつけておきましょう。



壱岐牛と言えば壱岐の島を代表するおいしい食材のひとつ。おもでなしの席やちょっととしたご褒美などでも食べる機会も多いのではないかでしょうか？そんな壱岐牛を『もっともっとおいしく食べたい。食べて欲しい。』皆さんそう思いますよね。

今回は壱岐牛をあつかう仕事人にお話を聞いてきました。

壱岐牛をもつとおいしく食べる

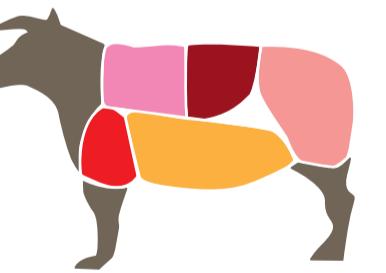
壱岐牛のこと本当に知ってる？

壱岐牛とは素牛（壱岐生まれ壱岐育ちの子牛）、品種、生産者、餌、肉質等級の5本柱を満たした牛が晴れて名乗ることができる銘柄です。



島内の繁殖農家が生産した子牛をセリで島内の肥育農家が購入し、約20ヵ月かけて統一した餌で肥育して出荷します。繁殖農家は肥育農家に子牛が渡った時ことを考えて、肥育農家が望む子牛を育て、肥育農家はその子牛を巧みの技術で肥育し、おいしい肉牛に仕上げます。このように、島内の畜産農家の連携で全国に誇るおいしい壱岐牛が作られます。その数は年間850頭程度です。

牛肉の部位ごとの特徴について



◎モモ

後肢のもや腰の筋肉です。よく運動をする筋肉なので脂肪が少ない赤身肉です。ヘルシー志向の人におすすめです。
おすすめ料理：焼き肉、ローストビーフ、ステーキ、煮込み料理など

◎カルビ・バラ

あばら骨の周辺の腹部の肉。呼吸をする筋肉で常に動いているので、肉質はきめが粗く、ややかため。脂肪が多く、味が濃厚なのが特徴です。
おすすめ料理：煮込み料理、牛丼、焼き肉など

◎ロース

リブロース、サーロインなど牛肉の中でも最高級の部位です。あまり運動をしない背中の部分の肉なので、筋肉は少なく、やわらかくてきめが細かい霜降りになりやすいのが特徴です。味わいの良さは牛肉の中でも随一です。
おすすめ料理：ステーキ、ローストビーフ、しゃぶしゃぶ、すき焼きなど

◎肩ロース

首肉から続くロースの先端部。肉厚でやわらかく、きめが細かいのが特徴です。脂肪分が適度にあり、筋肉中に霜降り状に分布しています。脂肪の色は白または乳白色のものが上質で、香りが良いとされています。
おすすめ料理：しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉など

農家レシピ やさしい料理で家庭に笑顔を
壱岐牛×ゆずの香（壱岐ゆず生産組合）

壱岐牛ローストビーフ・簡単ゆずソース

材料（3～4人前）

◇壱岐牛ローストビーフ	300 g 程度
壱岐牛モモ肉ブロック	1／2片分
ニンニク（おろしたもの）	適量
塩コショウ	少量
サラダ油	
◇簡単ゆずソース	
醤油	大さじ3
酒	大さじ1
ゆずの香	大さじ1.5
ニンニク（おろしたもの）	1／2片分
玉葱（おろしたもの）	小1／2個
ゆずこしょう	（好みで）



①牛モモ肉ブロックの全体をフォークで刺してから、塩コショウとニンニクを塗り込みます。

↑子牛セリ時の体重は約300キロです。

←最終的に肥育牛は大きいものでは900キロを超える牛もいます。

②キッチンペーパーに包んで室温で30分そのままにしておきます。その間にお湯を1リットル程沸かしておきます。

③キッチンペーパーを取って、熱したフライパンに油をひき、強火で全面に焼き目をつけます。



④焼き目をつけた肉をアルミホイルで包み、ジップロックに入れて空気を抜きます。

⑤炊飯器に沸かしておいたお湯を入れて、その中に肉入りのジップロックを入れ、30～40分保温します。

⑥炊飯器から取り出して、すぐにジップロックごと氷水に浸けます。

⑦粗熱が取れたら冷蔵庫へ、一晩寝かせるとさらにおいしいです。

⑧ゆずソースの材料を混ぜ合わせて、フライパンでひと煮立ち（アルコールを飛ばす）させる。（ソースの完成）

⑨肉を薄くスライスして、ゆずソースをかけて出来上がりです。

（農）壱岐ゆず生産組合が作った柚子飲料の「ゆずの香」をソースに使いました。

cook
pad

X JA 壱岐市

レシピ検索No.1
クックパッドに掲載中

レシピ
募集中!!
壱岐産農畜産物を使用した
レシピの掲載を始めました！
<https://cookpad.com/kitchen/17350045>



INFORMATION

・クイズに答えてプレゼントをもらおう！

問題

壱岐牛の5本柱は品種、餌、肉質等級とあと2つはなんでしょう？

応募方法

①、②、③のいずれかの方法でご応募ください。

- ①下の応募用紙を切り取って、必要事項（クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・感想）を明記の上、直接JAの各支所に持参。
- ②郵便ハガキに必要事項を明記の上、下記宛先まで郵送。
- ③JA壱岐市ホームページの専用応募フォームから必要事項を入力の上、メールで応募。

抽選で壱岐牛（5,000円相当）を3名様にプレゼント!!



※写真はイメージです

締切/平成29年9月29日(金)必着

応募先/郵送:〒811-5132 壱岐市郷ノ浦町東触560

JA壱岐市 Aらしか♡プレゼントコーナー まで

JA壱岐市のホームページはこちら

[→http://www.jaiki.sakura.ne.jp/](http://www.jaiki.sakura.ne.jp/)

応募用紙

◎クイズの答え

◎お名前

◎年齢

◎ご住所

◎電話番号

◎ご感想



農のある暮らし『ふるさと壱岐』をもっともっと好きになる情報誌

Aらしか♡

『Aらしか』え～らしかは壱岐の方言でかわいらしさを意味します。
Aはagriculture（農業）の頭文字をとって、農業（農畜産物）をかわいらしく（いとおしく）
思う農家の気持ちを代弁したタイトルです。

Aらしか♡創刊記念
&
アグリプラザ四季菜館
新装オープン記念

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

1,000円
以上の
お買い物で

100円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

10,000円
以上の
お買い物で

1,000円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

1,000円
以上の
お買い物で

100円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日



登録で
クーポンGET!

LINEはじめました！

「壱岐の農業を応援したい！壱岐が好きだ♡」というあなた！壱岐農業応援団に入りませんか？加入は簡単。スマートフォンアプリLINEを起動して、上のQRコードを読み込むだけ！壱岐農業を応援するあなたにお得な情報が届きます！

壱岐農業
応援団
団員募集中！



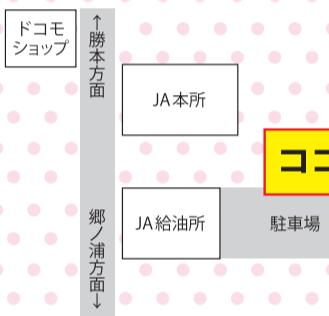
現在の
団員数
1名

このたび、壱岐の農業を応援するという目的のためにこの応援団を立ち上げました。壱岐のこと、壱岐の農業のことをもっともっと好きになれば応援団員も増えるはず！そんな想いを込めて、このフリーペーパーを作りました。今回は壱岐牛を特集しましたので、壱岐牛を壱岐をもっともっと好きになって、応援団に入ってもらえたなら幸いです。

壱岐の地産地消の総本山!!

アグリプラザ四季菜館が新装オープンします！

10月11日(水)にアグリプラザ四季菜館が新装オープンします。これを記念してオープンセールを行います。新しくなった四季菜館に是非お越しください！



アグリプラザ四季菜館 郷ノ浦町東触560 ☎0920-47-6955

農業の多面的機能

農業・農村は、私たちが生きていくのに必要なお米や野菜などの生産の役割を果たしています。しかし、それだけではありません。田んぼや畑、農村のまわりの自然は、私たちの生活に大切な役割を持っています。

国土の保全機能

水田は、あぜにより雨水を一時的に貯えることができます。このため、雨水の急激な流出が防止され、下流での洪水や周辺での浸水が防止・軽減されるという機能があります。また、畑にも、雨水を一時的に貯えることで、洪水を防止する機能があります。壱岐の豊富な田畠が今年7月の50年に一度と言われた大雨の被害を抑える役割を果たしたことは言うまでもありません。



平成29年8月21日発行
発行・編集:壱岐市農業協同組合 企画管理部 企画課
〒811-5132 長崎県壱岐市郷ノ浦町東触560番地 ☎0920-47-1333

壱岐農業の情報満載！

JA壱岐市 検索

<http://www.jaiki.sakura.ne.jp/>



【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

1,000円
以上の
お買い物で

100円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

1,000円
以上の
お買い物で

100円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

5,000円
以上の
お買い物で

500円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

5,000円
以上の
お買い物で

500円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

1,000円
以上の
お買い物で

100円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日

【アグリプラザ四季菜館 限定クーポン】

1,000円
以上の
お買い物で

100円
引

※本券を切り取って、お会計の際にレジにお出しください。
※1回の精算で1枚のみ使用可。

有効期限 平成29年10月11日～17日