



教えて山口先生
旬直素材の栄養素



JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ取得

やまぐち ともり
山口 友里さん

牛肉は良質のたんぱく質、消化吸収されやすいヘム鉄などを多く含んでいます。部位によって栄養価や特質が大きく異なるため、料理にあった部位を選ぶと良いです。ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜類と一緒にバランスよく食べましょう。

作り方

- 1 牛肉の表面にすりおろしたニンニクをすり込み、塩とコショウをふってなじませる。10分ほど冷蔵庫へ入れておく。
- 2 フライパンを中火で熱し、サラダ油を加え、中火で肉の表面を1面ずつ各1分焼く。

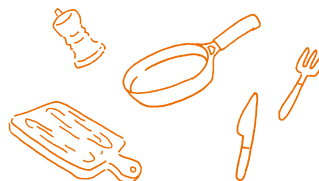
POINT 焼いている間は触らず、動かさないようにしましょう。

- 3 アルミホイルを2枚重ね、2をしっかり包み、室温で30分置く。その後完全に冷めるまで冷蔵庫において休ませる。
- 4 3を薄く切り、タマネギ、ミョウガ、カイワレと一緒に盛りつける。混ぜ合わせたつけだれを添える。

あしたか牛のたたき

材料(2~3人分)

| 材料 | | つけだれ | |
|----------------|--------|-------------|------|
| あしたか牛もも肉(ブロック) | 300g | タマネギ(すりおろし) | 1/4個 |
| 塩 | 小さじ2 | ダイコン(すりおろし) | 1/3本 |
| コショウ | 小さじ1 | ポン酢 | 大さじ4 |
| ニンニク | 1片 | 小ネギ | 適量 |
| サラダ油 | 適量 | 七味唐辛子 | 適量 |
| タマネギ(薄切り) | 1/2個 | | |
| ミョウガ(細切り) | 3個 | | |
| カイワレ | 1/2パック | | |



旬直
クッキングー!

今回の旬直素材は...

なんすん地区本部

あしたか牛

しずおか食セレクトシジョン、長泉ブランド、沼津ブランドに認定されている「あしたか牛」は、愛鷹山麓の絶好の環境で丹精込めて育てられ、風味豊かで柔らかい肉質を有する厳選された牛肉です。

肉牛用の肥育は難しい技術を要し、厳選された飼料、牛の血液検査による健康チェック、畜舎の一斉消毒による飼育環境の整備と多面にわたって「安全」と「おいしさ」にこだわりを持ち、生産者が自信を持って肥育しています。これまで全国肉用牛枝肉共励会で「名誉賞」や「最優秀賞」を受賞しトップクラスを誇ります。令和元年度から、関係者が市場に行かず枝肉を画像で見取り引きを行う「デジタル化取引」が導入され、費用と時間の削減につなげ、肥育時間を確保することにより高品質な生産に取り組んでいます。

「あしたか牛」は長泉産直市・すそのふれあい市や渡邊精肉店・横山精肉店・肉のセンソーサ豪匠・松野精肉店・前田精肉店・角屋精肉店・マックスバリュ東海各店舗などで販売中です。「あしたか牛」を食べて、暑い夏を乗り越えましょう！



ここで買えます
長泉産直市

所在地 長泉町下土狩1029-1
(長泉支店敷地内)
電話 055-988-1554
営業時間 9:00~17:00
定休日 第2水曜日、年末年始

ホームページ
はこちら

