



しゅうねんほうぼくひ いくぎゅうにく

周年放牧肥育牛肉の レシピ集



おいしい牛肉を
食べましょう

周年放牧
肥育牛って
いうんだよ。
よろしくね。



農研機構
国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構

九州沖縄農業研究センター

温暖な気候でのびのびと 草を食んで育った牛。 周年放牧肥育牛肉とは そんな牛からつくった新しい和牛牛肉です



農研機構九州沖縄農業研究センターでは、飼料自給率100%を目指し、一年を通じて牧草の供給ができる九州でこそ可能な、「周年放牧肥育」を提案しています。周年放牧で肥育された牛のお肉は、一般的な方法で肥育されたお肉と比べて、低脂肪であることが大きな特徴です。

周年放牧肥育で生産された牛肉はいろんな料理に使えて、おいしく召し上がっていただけることを知ってほしい、消費者や料理人のみなさんに参考にしていただくのはもちろん、生産者の方々の背中もおせるようなものをつくりたい、このレシピ集は、そんな想いで創りました。



農研機構
九州沖縄農業研究センター
上席研究員
小林 良次



農研機構
食農ビジネス推進センター
主任研究員
後藤 一寿

低脂肪で旨み成分も豊富な赤身肉！

周年放牧で肥育された牛のお肉は、一般的な方法で肥育されたお肉と比べて、なんといっても低脂肪であることが特徴です。また、牧草を直接食べて育ったことでβ-カロテンが豊富に含まれます。適度な運動をすることにより機能性成分であるカルノシンも多く含まれます。さらに旨み成分である遊離アミノ酸も多く含まれています。

周年放牧肥育で 生産した牛肉の特徴

- なんといっても低脂肪
- 豊富なβ-カロテン
- 適度な運動をして育ったことで含まれるカルノシン
- 旨み成分である遊離アミノ酸が多い



周年放牧肥育をした牛肉と、しなかった牛肉の成分比較
【部位：ロース、可食部100gあたり】

栄養成分	周年放牧肥育をした牛肉	周年放牧肥育をしなかった牛肉
脂質含量 (g)	10.8	27.5
遊離アミノ酸含量 (mg)	257	192
β-カロテン含量 (μg)	11.0	0.0
カルノシン含量 (mg)	434	188

飼料自給率 100%を目指した肉用牛肥育



夏も冬も牧草が育つ暖かい九州で、一年を通じて牛を放牧して育てる周年放牧肥育なら、飼料自給率100%の国産牛肉を生産することが可能です。牛舎内で輸入穀物などの濃厚飼料を多く与える一般的な肥育方法では、飼料自給率はわずか数%ですが、それを大幅に改善することができます。さらに放牧地として、山間部に広がる牧野の他、耕作放棄地や廃果樹園なども活用でき、農地の荒廃を防ぐ効果も期待できます。

周年放牧肥育は褐毛和種にも黒毛和種にも適用でき、大きな可能性を秘めています。

のびのび
育ってます



■季節で異なる牧草を育てて放牧

夏期



パリセードグラスや
バヒアグラス放牧

冬期



イタリアンライグラス放牧

補助飼料



補助飼料

生産者の声

牛にとっても理想の飼い方です。

放牧地でのびのびと育つ牛を見るたび、牛にとって自然な飼い方ができていることにうれしさを感じています。牛舎の中で輸入飼料を給与した効率的な飼い方もありますが、若い生産者にも放牧をする人が増えてほしいと思っています。ふんの掃除などの世話を毎日する必要がないので、楽ですよ。

生産した牛肉については小さなお子さんを持つ親御さんからのご注文が多く好評を頂いています。これからも周年放牧肥育を続けていこうと思っています。

株式会社 菊池農場
代表取締役 基 典子さん



シェフの声

料理人としてこれまでいろいろなお肉を扱ってきました。料理人というのは自分がいいたいと思わなければ、お客様にもおすすめしません。その点、周年放牧肥育のお肉は、適切に調理することで柔らかく、おいしく召し上がっていただくことができるので、おすすめです。ご年配の方でもボリュームのある赤身のお肉をべろりと召し上がることがよくあります。

今後も機会をとらえて放牧で生産された赤身牛肉の良さを伝えていきたいと思っています。

ANAクラウンプラザホテル熊本
ニュースカイ
レストラン サンシェロ調理長

白杆 哲也さん



私たちが
ご提案します

服部栄養料理研究会

服部栄養料理研究会は服部学園の学生、卒業生及び社会人の方々を対象として食育を基本とした栄養・料理のセミナー、講習会、料理教室等を開催しております。日本の食文化を世界に、世界の食文化を日本に紹介しながら常に健康に良い食材の普及を行い、人に地球にやさしい食生活向上を目指しております。

九州の大地で育てられた滋味豊かな赤身牛肉をぜひ味わってください。

服部栄養料理研究会 会長 服部 津貴子

フランス及びスイスの料理学校へ留学ののち服部栄養料理研究会会長に就任。服部学園での指導の他に、農林水産省特用林産普及委員、IOC 国際オリーブオイル協会コンサルタント、発芽玄米普及プロジェクトメンバー、東京商工会議所議員、ドライエイジングビーフ協会会長などを通し自然にやさしい食材及び食育の普及に情熱を注いでいる。服部幸應氏は兄。

主な著書に、『おいしい食育講座』同友館、『だれにもわかる食育のテーマ50』学事出版、『きのこ食育』日本特用林産振興会、『世界の朝ごはん』日本図書センター、『はじめての食育』『食で地域探検』『世界のお菓子』『Q&A季節の食育』『Q&A1週間の食育』『家族で食育！朝ごはん』ともに岩崎書店、『きょうからはじまる食育のえほん』ポプラ社、『世界遺産になった食文化』WAVE出版などがある。



講師紹介



ひらつか ひでま
平塚 未来

服部栄養専門学校
日本料理 教授

複数の日本料理店で経験を重ねた後、服部栄養専門学校日本料理担当教師となる。日本料理のコンクールなどにも多数出版。

さいとう あきひこ
斎藤 昭彦

服部栄養専門学校
中国料理 首席教授

服部栄養専門学校 調理師科を卒業後、同校調理技術部にて生徒指導、研究等にあたる。またテレビ、雑誌での調理協力や企業主催の講習会などでも講師を務める。

こうだ けんたろう
幸田 健太郎

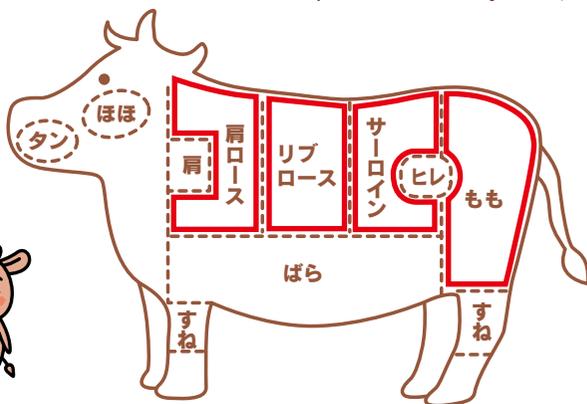
服部栄養専門学校
西洋料理 教授

服部栄養専門学校卒業後、浦安ブランドホテルで勤務後、当校助手を経て、現在、調理技術部西洋料理専任教師。フジテレビとんねるず「食わず嫌い」、「アイアンシェフ」、「ハングリ」等のテレビ番組の料理も担当。

栄養計算：服部栄養専門学校 栄養指導研究室 室長 稲毛 順子

牛肉の部位とおいしい調理の方法

赤い線で囲んだ部位が今回使用したお肉です。



①赤身肉の特徴

放牧の赤身肉は新鮮な草を食べながら運動しているので脂肪が少ないです。脂肪が少なく、その融点が高いため、肉が冷たいまま焼くと固くなりやすいです。調理の際は30分前くらいに冷蔵庫から出し、肉を常温に戻してから使用すると柔らかく仕上がります。

②保存のコツ

肉を保存するときは空気に触れさせないことが重要です。そのためスライス肉よりブロック肉の方が保存に向いています。放牧牛の場合は肉に草の香りがあるので、気になるようでしたらクッキングペーパーで包むと冷蔵庫内で草の香りが広がることを和らげることができます。

③解凍のコツ

肉を冷凍する際は新鮮なうちに1回に使う量に分けて冷凍します。解凍にかかる時間も短く、鮮度がキープされ、使う際も便利です。鮮度の落ちた肉を冷凍、解凍してもおいしくありません。解凍して使用する際は、前日に冷蔵庫に移してゆっくりと解凍すると肉汁が流れず調理することができます。

④調理のコツ

ステーキを焼く際は、表面をカリッと焼き、内部はレアの状態でいったんバットなどに移します。その間に余熱を内部にとどかせます。食べる前に再び温めると柔らかく仕上がります（表面はカリッと、中はミディアムレアに仕上げましょう）。

和食



牛肉ロールの照り焼き

材料（4人分）
 牛ももスライス…200g 【たれ】
 小麦粉……………適量 しょうゆ……………45ml
 にんじん……………1本 みりん……………45ml
 いんげん……………8本 酒……………45ml
 サラダ油…大さじ1 砂糖……………大さじ1
 七味唐辛子…適量

＜作り方＞

1. にんじんはスティック状にして茹でる。いんげんはすじ取りをして茹で、冷水に取り、水気を切る。
2. スライス肉を広げ、芯ににんじん、いんげんを巻きつけ、全体に小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油をひき、肉を転がすように焼く。全体に焼き色がついたらたれを絡めて七味唐辛子をふる。
4. きれいにカットして盛り付ける。

ポイント

もも肉には脂肪が少ないためあっさりしています。しっかり小麦粉をまぶすときれいに仕上がります。



エネルギー
207 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
12.0 g	8.4 g	15.6 g	404.0 mg	29.0 mg	29.0 mg	1.8 mg	350 μg	0.0 μg	0.8 mg	30 μg	1.8 g	1.7 g

牛肉ときのこの包み田楽

材料（4人分）
 サーロイン(ブロック)…300g
 まいたけ……………1パック
 しめじ……………1パック
 銀杏……………8個
 パプリカ……………1/2個
 ブロccoli……………1/8株
 柚子……………1/2個

【田楽味噌】
 桜味噌……………40g
 砂糖……………25g
 卵黄……………1個
 みりん……………5ml
 酒……………5ml



＜作り方＞

1. ボールに田楽味噌の材料を全て入れて混ぜる。
2. 牛肉は削ぎ切りにする。
3. きのは房に分けておく。パプリカは一口大に切る。銀杏は殻を剥き茹でる。ブロッコリーも一口大に分けて茹でしておく。
4. クッキングシートにみそ、野菜、牛肉、きのこを置いて包み、さらにアルミホイルで包む。
5. 180℃のオーブンで10分焼き、上に柚子の絞り汁と細切りをふる。

ポイント

焼いたときに絶妙な香りが食欲をそそります。しっかり包んでオーブントースターでも手軽に作るができます。

柚子が
いい香り～



エネルギー
330 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
17.5 g	22.5 g	13.5 g	538.0 mg	31.0 mg	38.0 mg	3.1 mg	47.0 μg	2.1 μg	1.6 mg	72 μg	2.9 g	1.4 g



牛肉の筑前煮風

材料 (4人分)

サーロイン(ブロック)…400g
 ごぼう……………1/2本
 にんじん……………1/2本
 たけのこ……………1/2本
 里芋……………4個
 れんこん……………1/2節
 乾しいたけ……………4枚
 絹さや……………12枚
 ごんにゃく……………1/2枚
 サラダ油……………適量

【煮汁】

水……………ひたひた
 酒……………90ml
 砂糖……………大さじ8
 しょうゆ……………90ml
 木の芽……………適量

《作り方》

1. 乾しいたけは戻して軸を切り落とし、半分に切る。ごぼうは回し切り。にんじん、たけのこ、れんこんも同様に切る。里芋は皮を剥き、半分に切る。
2. ごんにゃくはスプーンでちぎって茹でる。絹さやはすじを取り茹でる。
3. 牛肉は一口大に切り、鍋で炒めて引き上げ、その鍋に絹さや以外の野菜とごんにゃくを入れて炒める。酒と水を入れて落し蓋をして強火で煮る。
4. しばらくしたら砂糖を加え、里芋が柔らかくなるまで煮る。柔らかくなり、煮汁が1/5程度になったらしょうゆと取り出した肉を入れる。再び落し蓋をして強火で煮る。
5. 煮汁がほぼなくなったら鍋を2~3回かえす。
6. 器に盛り絹さやと木の芽を飾る。

ポイント

牛肉の旨味が根菜類やごんにゃくの味を引き立て、栄養バランスも抜群です。木の芽を柚子に替えると季節感もあり、美味しくいただけます。

ご飯のおかずにももちろんですが、ちょっとしたおもてなし料理にも



エネルギー
534 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
21.8 g	29.1 g	40.8 g	996.0 mg	55.0 mg	67.0 mg	3.2 mg	179 μg	0.5 μg	1.7 mg	74 μg	5.9 g	3.4 g

和食



ポイント

赤身肉と卵の
アミノ酸効果で
おいしさ倍増。
日本酒にもよく
合います。

牛肉玉子焼

材料(4人分)

ももスライス……………100g
小麦粉……………少々
サラダ油……………小さじ1

【牛肉のたれ】

みりん……………15mℓ
しょうゆ……………15mℓ

卵……………5個
サラダ油……………小さじ1

【卵の調味料】

塩……………少々
砂糖……………大さじ1と1/2
薄口しょうゆ…小さじ1/2
出汁……………1/2カップ

三つ葉……………1/3束
大根おろし……………適量

【茗荷甘酢漬】

茗荷……………2本
塩……………少々

【甘酢】

酢……………25mℓ
砂糖……………小さじ1強
塩……………少々
水……………25mℓ

【茗荷甘酢漬】

1. 茗荷を縦半分に分けて、塩茹でする。
2. 甘酢の材料を合わせ、茹でた茗荷を漬ける。

大人も子どもも大好きな味の
ポリウムがあり、メインの
おかずになります。

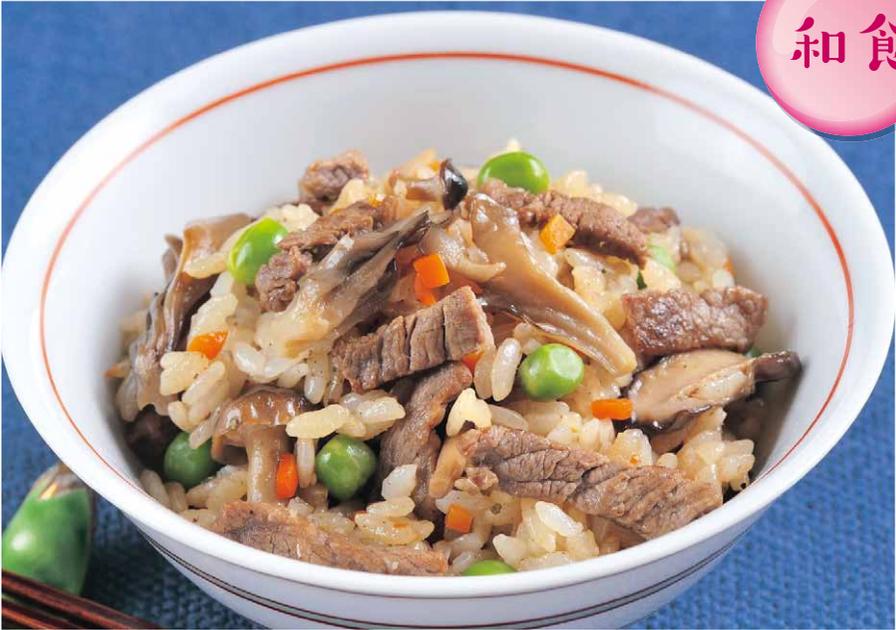


エネルギー
199 kcal

＜作り方＞

1. もも肉をせん切りにし、小麦粉をまぶしてフライパンで焼き、火が通ったら合わせたたれを絡めて冷ましておく。
2. 三つ葉は1cmに切る。
3. 卵と調味料を合わせてよく混ぜ、牛肉と三つ葉を加える。
4. 鍋をよく熱し、油をひき、卵を流し焼く。これを繰り返し焼き上がったら巻き簾で締め、冷めたら切る。
5. 盛り付けて大根おろしと茗荷の甘酢漬を添える。

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
13.5 g	11.1 g	8.6 g	270.0 mg	42.0 mg	21.0 mg	2.0 mg	101 μg	1.1 μg	1.0 mg	4.0 μg	0.4 g	1.5 g



牛肉ときのこの混ぜご飯

材料(4人分)

ももスライス……………200g
米……………2カップ
しいたけ……………1パック
しめじ……………1パック
舞茸……………1パック
にんじん……………1/5本
グリーンピース……………30g
粉山椒……………適量

【調味料A】

出汁……………2カップ
しょうゆ……………20ml
みりん……………20ml
しょうが薄切り……………2枚

【調味料B】

出汁……………50ml
しょうゆ……………50ml
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ2
バター……………10g

ポイント

牛肉と食物繊維
いっぱいときのこの
組み合わせなので、
ボリュームがあってあっさり。
粉山椒の代わりに
針生姜を添えても美味しく
いただけます。

《作り方》

1. 米を研ぎ、20分浸漬する。
2. もも肉は1cm幅に切る。しいたけは薄切り、しめじと舞茸は細かく分けて3cmの長さに整える。人参も3cmに切ってせん切りにする。グリーンピースは茹でておく。
3. 米を調味料Aで炊く。
4. 鍋にバターを入れ、きのこのにんじんを炒め、しんなりしたら肉を加え、サッと炒めて調味料Bを加えて汁気を飛ばす。
5. ボールに炊いたご飯と4で炒めた肉と野菜、グリーンピースと粉山椒を合わせて混ぜる。

ボリューム満点!!
美味しくて、いくらでも
食べられちゃうね。



エネルギー
490 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
20.8 g	9.3 g	77.2 g	700.0 mg	26.0 mg	64.0 mg	3.2 mg	81 μg	2.4 μg	0.4 mg	59 μg	4.5 g	2.8 g

洋食



牛肉野菜巻き

材料(4人分)

肩ローススライス…300g
カレー粉……………少々
大葉……………4枚
モッツアレラチーズ…20g
サラダ油……………大さじ1

レモン……………1/2個
トマトソース…80g

塩、こしょう……………少々
片栗粉……………少々
アスパラ……………4本
ヤングコーン……………4本
えのき……………100g

《作り方》

1. 半量の肉にカレー粉と塩をする。アスパラとヤングコーンは茹で、肉で巻く。
2. 残りの肉には塩、こしょうをし、大葉とモッツアレラチーズを巻いたものとえのきを巻いたものを作る。
3. フライパンにサラダ油をひき、肉巻きを焼く。モッツアレラチーズの物はチーズがとろけるように弱火でじっくりと焼く。
4. 切って器に盛り付け、トマトソースとカットしたレモンを添える。

ポイント

スライスした肩ロースは柔らかく、野菜と巻き込むことでバラエティーに富んだ歯ごたえを楽しむことができます。カレー粉以外でも好みのスパイスで味を比べてみましょう。

野菜もたくさん
食べられるね。



エネルギー
302 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
15.0 g	23.1 g	7.4 g	437.0 mg	25.0 mg	27.0 mg	2.6 mg	23 μg	0.2 μg	1.7 mg	79 μg	2.5 g	0.6 g

牛肉のロールキャベツ風

材料(4人分)

キャベツ……………8枚
 肩ローススライス…200g
 塩、こしょう……少々
 片栗粉……………適宜
 パスタ……………適宜
 まいたけ………100g
 花びら茸………100g
 かぶ……………1個
 にんじん…………1本
 チキンブイヨン…1ℓ
 パセリ……………少々

《作り方》

1. キャベツは茹でて冷まし、芯の部分を取り、8等分に
 する。
2. 牛肉に塩、こしょうをする。キャベツと肉をサンドして
 片栗粉を刷毛で付け、ロール状に巻き、適当な長さ
 にしたパスタで刺して止める。
3. 鍋にチキンブイヨンを入れ、ロールキャベツ、まいた
 け、花びら茸、乱切りにしたにんじん、かぶを入れて煮
 込み、塩、こしょうで味を調える。
4. 器に盛り付ける。

ポイント

牛肉とたっぷり野菜と
 きこの効果で胃腸にも
 やさしい一品です。
 きこの類から良い味が出て
 スープも美味しく
 なります。



野菜がやわらかくて
 おいしいね。

エネルギー
 238 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
15.6 g	13.8 g	15.6 g	1028 mg	94.0 mg	55.0 mg	2.3 mg	349 μg	1.7 μg	0.6 mg	172 μg	5.4 g	1.5 g



洋食



ステーキライス

材料(4人分)

牛ロース……………250g
 塩、こしょう……………少々
 サラダ油……………大さじ1
 赤パプリカ……………30g
 黄パプリカ……………30g
 玉ねぎ……………100g
 なす……………1本
 しめじ……………100g
 オクラ……………4本
 炊いたごはん……………240g
 オリーブオイル……………20ml
 にんにくみじん……………適宜

【調味料】

薄口しょうゆ……………50ml
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ2
 おろしにんにく……………少々
 ごま油……………大さじ1/2
 白髪ねぎ……………適宜
 かいわれ……………適宜
 塩、こしょう……………適宜

《作り方》

1. 牛ロース肉は調理の30分前に冷蔵庫から出し、常温にしておく。塩、こしょうをし、フライパンで焼き、5分休ませ、カットする。
2. 野菜をカットし、フライパンで焼き塩、こしょうをする。
3. 鍋に酒、みりんを入れて沸かしアルコールを飛ばし、そこに砂糖、しょうゆ、ごま油、おろしにんにくを加えよく混ぜる。
4. フライパンでオリーブオイルとにんにくを炒め、ご飯を加えて炒め、ガーリックライスを作り、3のたれを少量からめる。
5. 肉と野菜にもたれをからめる。
6. 器にガーリックライス、肉、野菜を盛り付け、白髪ねぎとかいわれを添える。

ポイント

鉄分を含む牛肉と
 彩り野菜の組合わせで
 栄養素バランスの整った
 一品です。
 オリーブオイルで
 よりヘルシーに。

見た目が華やかで
 お祝いや特別な席に
 ピッタリ♪



エネルギー
 463 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
14.2 g	27.1 g	37 g	448.0 mg	28.0 mg	37.0 mg	2.0 mg	19.0 μg	1.0 μg	1.8 mg	51 μg	2.6 g	2.3 g

ハンバーグステーキ

材料(4人分)

【ハンバーグの種】	ブロッコリー……………1/4株
もも挽き肉……………350g	塩、こしょう……………少々
牛脂……………50g	温泉卵(S玉)……………4個
玉ねぎ……………160g	サラダ……………適量
パン粉……………40g	デミグラスソース……………150ml
牛乳……………25g	クレソン……………適宜
卵……………1個	
塩……………4g	グロッセ
黒こしょう……………少々	にんじん……………1/2本
ナツメグ……………少々	バター……………5g
サラダ油……………少々	砂糖……………小さじ1

オープンで焼いたから
香ばしいね。



ポイント

もも挽肉は、柔らかく
良質なたんぱく質で
ハンバーグが美味しく
仕上がります。
透明な肉汁が出てきたら
焼き上がりです。

エネルギー
697 kcal

《作り方》

1. 玉ねぎをみじん切りにして炒め、冷ます。ボールにハンバーグの種を入れ、冷ました玉ねぎも加え粘り気が出るまでよく混ぜる。4等分に成形する。
2. 成形したハンバーグをフライパンで焼き、焼き色をつけたら200℃のオーブンで5～6分火を入れる。
3. ブロッコリーは塩茹でにする。にんじんはバター、砂糖、水と火にかけグロッセにする。
4. 器にハンバーグを盛り付け、温泉卵をのせ、ブロッコリーとにんじんを添え、デミグラスソースをかけ、クレソンを飾る。

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
29.4 g	47.9 g	33.3 g	630.0 mg	80.0 mg	47.0 mg	4.0 mg	337.0 μg	1.2 μg	2.8 mg	91.0 μg	3.3 g	5.6 g





ビーフサラダ

材 料

肩リブローズスライス…160g マヨネーズ…100g
 チキンパイオン…1個 にんにく…少々
 柚子こしょう…少々

【サラダ】

紅芯大根…100g 黒こしょう…少々
 ルッコラ…100g パルメザンチーズ…少々
 サラダ菜…100g バルサミコビネガー…少々
 うるいまたは長ねぎ…50g

クルトン…適量
 ドレッシング…適量

《作り方》

1. 鍋にチキンパイオンを沸かし、牛肉をサッと茹でる。
2. サラダの材料でお好みのサラダを作り、肉を加えてドレッシングで和える。にんにくとマヨネーズ、柚子こしょうを合わせてにんにくマヨネーズを作る。
3. サラダを器に盛り、にんにくマヨネーズをかけ、黒こしょう、パルメザンチーズ、バルサミコビネガーをかけクルトンを盛る。

ポイント

たっぷりの生野菜と一緒に摂ることで酵素の働きが活発になり、元気になります。



野菜と一緒に
お肉がたくさん
食べられます。

エネルギー
367 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
12.1 g	32.0 g	6.6 g	699.0 mg	74.0 mg	35.0 mg	2.1 mg	104.0 μg	0.1 μg	4.8 mg	72 μg	1.6 g	2.0 g

中華



牛肉のレタス包み

材料(4人分)

牛もも肉……………250g
セロリ……………50g
筍……………50g
くわい……………40g
乾しいたけ……………3枚
揚げカシューナッツ……………60g
長ねぎ……………1/4本
しょうが……………10g
にんにく……………5g
サラダ油……………大さじ1

レタス……………4~5枚
揚げた春雨……………40g
トマト……………適宜
きゅうり……………適宜

【牛肉の下味】

塩……………少々
老酒(日本酒でも可)……………大さじ1
こしょう……………少々
卵……………大さじ2
うまみ調味料……………少々
片栗粉……………大さじ1/2
油……………少々

【調味料】

スープ……………45~50ml
塩……………小さじ1/4
老酒……………大さじ1と1/2
こしょう……………少々
砂糖……………小さじ1と1/2
うまみ調味料……………少々
水溶き片栗粉……………大さじ1/2
ごま油……………少々

ポイント

牛肉とレタスと香味野菜の効果でお酒のお供に最適です。食材を同じサイズの角切りにすることがポイントです。

レタスのカップでさっぱり食べられるね。



エネルギー
382 kcal

《作り方》

1. 牛肉は5~6mm角に切り、下味をつけておく。他の野菜も同じ大きさに切る。乾しいたけは水で戻し、同じ大きさに切る。筍としいたけは軽くボイルする。
2. 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り。カシューナッツは荒みじんにする。
3. ボールに調味料を合わせておく。
4. 鍋に油を熱し、少し多めの油を入れ、1の肉と野菜を油通しする。
5. 鍋を良く焼き、油を熱し、しょうがとにんにくを入れて肉と野菜をよく炒め、ねぎと調味料を加えて味を調える。
6. 器に揚げた春雨とレタスを置き、炒めた肉と野菜を盛り、カシューナッツをふりかける。

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
20.3 g	21.3 g	27.2 g	745.0 mg	43.0 mg	76.0 mg	3.2 mg	47.0 μg	0.7 μg	2.0 mg	87 μg	4.6 g	1.5 g



牛肉の黒こしょう炒め

材料(4人分)

牛ロース肉……………400g
ズッキーニ……………80g
本しめじ……………80g
赤ピーマン……………60g
黄にら……………30g
細ねぎ……………1本
しょうが……………10g
にんにく……………5g
サラダ油……………大さじ2

【調味料A】

豆鼓(トウチ)……………小さじ2
豆板醤……………小さじ1
黒こしょう……………小さじ1/3

【調味料B】

スープ……………45ml
老酒(日本酒でも可)…大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
オイスターソース…大さじ1
砂糖……………小さじ2/3
こしょう……………少々
うまみ調味料……………少々
水溶性片栗粉……………小さじ2
ごま油……………小さじ1

《作り方》

1. 牛肉は塩、こしょうをして両面焼く。幅2cm、長さ5cmに切る。
2. ズッキーニと赤ピーマンは幅2cm、長さ5cmに切り、本しめじはほぐす。黄にらは5cmに切り、細ねぎは斜めにぶつ切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
3. AとBそれぞれの調味料を別々に合わせておく。
4. ズッキーニ、赤ピーマン、本しめじを湯通しする。
5. 鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを炒め、Aの調味料と肉、4の野菜、細ねぎを入れ、Bの調味料を加えてよく炒め、黄にらとごま油を加え仕上げる。

ポイント

牛肉は野菜と一緒に摂ることで美味しさのみならず、体内の酸化防止にもなります。牛肉は少し赤みをおびる位の焼き加減がベスト。

野菜をあらかじめ湯通しすることでシャキシャキに仕上がります。



エネルギー
432 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
19.0 g	34.8 g	7.0 g	521.0 mg	21.0 mg	37.0 mg	2.7 mg	54.0 μg	0.8 μg	2.4 mg	44 μg	1.8 g	2.3 g

牛ロースの辛味炒め

材料(4人分)

牛ロース肉……………200g
 しょうが……………100g
 サラダ油……………大さじ2
 香菜……………適量

【調味料】

老酒(日本酒でも可)…大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1/2
 うまみ調味料……………少々

【牛肉の下味】

こしょう……………少々
 豆板醤……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 片栗粉……………少々

ポイント

生姜と豆板醤は発汗を促し、牛肉とともに疲労回復にもつながります。牛肉の下味は良くもみ込むと柔らかく仕上がります。

《作り方》

1. 牛肉はマッチ棒くらいの太さに切り、下味をつけておく。
2. しょうがは細いせん切りにして水にさらす。
3. 鍋に油を熱し、下味をつけた牛肉を炒め、調味料で味を調える。
4. 器に盛り、水けを切ったしょうがと香菜を飾る。



もみもみ〜

エネルギー
240 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
9.1 g	19.9 g	3.3 g	215.0 mg	8.0 mg	19.0 mg	1.2 mg	7.0 μg	0.0 μg	1.1 mg	6 μg	0.6 g	1.0 g





牛肉団子と野菜のソテー

材料（4人分）

牛ひき肉……………300g
 乾しいたけ……………3枚
 ピーマン……………1/2個
 ミニトマト……………8個
 しょうが……………10g
 にんにく……………5g
 長ねぎ……………5cm
 サラダ油……………大さじ2

【調味料】

スープ……………100ml
 塩……………小さじ1/4
 老酒（日本酒でも可）…大さじ1と1/2
 ごしよ……………少々
 しょうゆ……………大さじ1
 オイスターソース…大さじ1/2弱
 砂糖……………小さじ1
 水溶き片栗粉……………適量
 ごま油……………適量

【牛ひき肉の下味】

塩……………小さじ1/5
 老酒……………大さじ1
 ごしよ……………少々
 卵……………大さじ3
 しょうが汁……………小さじ1
 片栗粉……………小さじ1/2
 ごま油……………少々

《作り方》

1. 牛ひき肉は粘りが出るまで混ぜ、下味調味料を加えてさらに練る。みじん切りにしたしょうが、にんにく、長ねぎを加えよく混ぜ、団子にする。
2. 乾しいたけは戻して削ぎ切りにする。ピーマンは乱切り、プチトマトは湯剥きする。調味料を合わせておく。
3. 鍋に油を熱し、1の団子を焼く。同じ鍋に2の野菜類を加えて少し炒め、調味料を加えて少し煮詰め、水溶き片栗粉でトロミをつける。

ポイント

牛肉100%の挽肉団子と野菜の組み合わせは脂肪が少なく女性にも大人気です。牛挽肉は良く練ると柔らかく仕上がります。

旨味がいっぱい
 の炒め物はご飯と
 あう〜



エネルギー
 302 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
17.7 g	20.8 g	7.8 g	451.0 mg	19.0 mg	32.0 mg	2.3 mg	40.0 μg	0.8 μg	1.5 mg	31 μg	1.8 g	1.7 g

牛レバーの青梗菜炒め

材料(4人分)

牛レバー……………300g
 青梗菜……………2株
 乾燥きくらげ……………5g
 しょうが……………5g
 にんにく……………5g
 サラダ油……………大さじ2

【調味料】

しょうゆ……………大さじ2
 老酒(日本酒でも可)…大さじ1
 塩……………小さじ1/3
 砂糖……………大さじ1/2
 水溶き片栗粉……………適量
 ごま油……………適量

【レバーの下味】

塩……………少々
 こしょう……………少々
 片栗粉……………少々

ポイント

牛レバーは鉄分やビタミンAが豊富で貧血を防ぎ、目にも良い効果があります。放牧牛のレバーは臭みが少ないので、普段レバーが苦手な方にもおすすめです。

《作り方》

1. 牛レバーは食べやすい大きさに削ぎ切りにして、水にさらして臭みをとる。
2. 青梗菜は4～5cmに切る。
3. レバーの水気を切り、下味をつけて片栗粉を少々振り、鍋で両面を焼き、取り出しておく。
4. 鍋に油を熱し、青梗菜と戻したきくらげを入れて炒める。レバーを加え、調味料で味を調える。

レバーで
元気もりもり!



エネルギー
193 kcal

たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンD	ビタミンE	葉酸	食物繊維総量	食塩
15.9 g	9.9 g	8.5 g	416.0 mg	62.0 mg	31.0 mg	4.2 mg	910.0 μg	5.4 μg	1.4 mg	788 μg	1.9 g	2.2 g



周年放牧肥育についてのQ & A

Q1 周年放牧肥育に向く牛の品種は？

A1 現在のところ褐毛和種と黒毛和種に適応できることが確かめられています。ただし、あか牛の方が牧草で育てた場合に早く大きくなり、とれるお肉の量が多い特徴があります。今後は乳用種のオスなどにも適応できるかを検討する予定です。



Q2 周年放牧肥育牛肉はどこで買えますか？

A2 これまでに産直などで限定販売が行われたことがあります。ただ、本格的には出回っていない状況ですので、今後私たちは、「周年放牧肥育技術」とそのお肉の良さを広く知ってもらい、生産・流通を増やそうと九州沖縄放牧肥育振興協議会を立ち上げ、普及活動をしているところです。

九州沖縄放牧肥育振興協議会とは？

私たちが開発した「周年放牧肥育技術」の普及も含めて、九州・沖縄地域に放牧・粗飼料多給による赤身牛肉の生産地を増やし、これをブランド畜産物として広めるためには、生産、加工、販売、調理、研究および行政関係者などの連携を強化する必要があります。そこで、平成26年10月に九州沖縄農業研究センターが呼びかけ人となって「九州沖縄地域における放牧・粗飼料多給による赤身牛肉生産振興協議会（略称：九州沖縄放牧肥育振興協議会）」を設立し、関係者の情報交換の場を作ることとしました。40以上の団体会員が参加し、それぞれの分野で得た情報を互いに交換しています。新しい研究成果・技術情報の速やかな提供・共有、マッチングの場の提供、技術相談への対応、会員相互のネットワークの拡大などに努めてまいります。



周年放牧肥育技術と肉質などの概要については下記のYouTube動画をご覧ください。

「放牧でつくる良質赤身牛肉－肉牛の周年放牧肥育」
https://www.youtube.com/watch?v=mMmtwKW2L_Y

NARO 放牧でつくる

検索