



【肉料理はまかせて!】

東京・池尻大橋

「OGINO」

荻野伸也さん

仏料理店、惣菜店など6店舗を経営する料理人。沖縄・宮古島でサトウキビによる牛の肥育に挑戦中。

知って、料理して、食べてみて

土佐あかうしの旨さを語ろう

【牛肉のエキスパート!】

農産物

流通コンサルタント

山本謙治さん

自分でも岩手県に短角和牛を所有するやまけんさん。食と農のジャーナリストとしても活躍中。



熟成肉人気や健康志向の高まりから、赤身肉の評価が高まっています。中でも注目を集めているのが高知県のブランド牛、「土佐あかうし」。牛肉に精通した2人がその魅力を語ります。

山本 今回、「土佐あかうし」を料理して、どうでした？

荻野 赤身の肉質でしっとりしていて、旨味が濃厚で驚きました。噛めば噛むほど味が出て、水っぽさがなく、フランスで食べる肉の味に近い。だからフランス料理のソースに合います。

山本 なるほど。(左ページのステーキを食べて) うん、旨い！肉の香りがフワッと来る。

荻野 血や鉄分の感じが来ますよね。油を回しかけながら、焼いては休ませて、じんわり火を入れたので、中がバサつかず、しっとりしていると思います。

山本 確かに、シャロレー牛に似てる。アルマニヤック・ソースが肉の香りを引き立てるね。ところでこの肉、1人前で何グラム？

荻野 300gぐらいです。土佐あかうしは赤身の質がいいので、べろっといけちゃいます。

山本 サシが多い肉だったら、それほどの量は食べられない。焼肉やしゃぶしゃぶなら霜降りがいいかもしれないけれど、塊で焼くなら絶対、赤身のおいしい肉。日本人はまだそのおいしさを知らないと思う。もっと浸透させたいなあ。

荻野 特に男は好きですよ。

山本 土佐あかうしは赤身の肉質でありながらサシが程良く入っている。赤身肉品種の中では一番サシが入りやすい部類。しかも、脂の粒子が細かいから口溶けがさらさらとしているよね。もとは韓牛系統の牛がルーツで、山がちな土佐で使役牛として飼われていた牛だから、小柄でおとなしいのが特徴。体を大きくする目的の外国種の交配も一時的にしか行われず、時を経て食用に改良された高知県固有の肉牛なんです。

荻野 噛むほどに出る旨味。フランスの肉の味に近くて驚きました。

にしてみました。口に入ると、舌から伝わる体温で脂がじゅわっと溶けていきます。

山本 このサラミ、脂がフワッと溶けてまるでお菓子みたい！肉の香りもあっておいしいね。

荻野 これが土佐あかうしの魅力かな、と。この牛たちは、どんなふう



赤身の肉質だけど、サシが程良く入って、脂がさらさらとしている。

山本 現地で見たいなあ。

荻野 草だけでなく穀物をたっぷりやれば、日本の市場で好まれるようなサシの多い肉になります。でも、無理に与えるようなことはせず、草をいっぱい食べさせて牛本来の良さを生かす。それが、赤身と脂のバランスがいい土佐あかうしを生み出すんだよね。ストレスがないと、肉が柔らかくなり、ドリップ(肉汁)も出にくくなる。

荻野 焼いている時にドリップがほとんど出ず、水っぽさがなくて焦げにくかったです。家庭で焼く場合でもきれいに焼けるのでは。

山本 27カ月以上育てるのは通常より長め。肉が成熟して赤身の旨味もしっかり感じられます。25カ月以下のものとは味わいが違う。

荻野 内毛肉は何でもできますが、あのきれいな赤身に手を加えずすぎるのもつたいなくて。今回のようにシンプルに調理するのが一番。バラ肉は生ハムを作ってみたい。脂がいいから旨いと思う。

山本 ソーセージ、テリーヌ、煮込みもいいねえ！また食べに来ますよ、絶対！



100%高知県産。
1700頭の希少性

土佐あかうし(褐毛和種高知系)は高知県内のみで育てられている、100%高知県産の希少品種。現在の頭数は約1700頭。「幻の和牛」とも呼ばれる。



赤身の旨さ。脂との絶妙なバランス

土佐あかうしのおいしさは、旨味を蓄えた赤身と、ほどよいサシの絶妙なバランスにある。サシは融点が高く、口に入るとさらりと溶けて、キレよし、喉越しの風味よし。

土佐の自然の中、愛情たっぷりに育てる



土佐の山間を中心に、草や稲ワラをたっぷり与えられ、のびのびと育つ土佐あかうし。つばな腫、おだやかな性格で畜産農家の愛情を一身に受けて成長する。

What's 土佐あかうし?
おいしさの秘密



荻野シェフに教わる

「土佐あかうし」の旨さを引き出す料理術

POINT



冷蔵庫から出してすぐ焼く

肉は約5cmの厚さに。常温に戻さず冷たいまま、熱した油で表面を温める。「こうするとドリップが出ません」



オープン要らず!

休ませながら焼く

油をかけながら焼いては休ませ、を繰り返して、表面の熱を中まで浸透。「お風呂に入れて芯まで温めるイメージで」

© OGINO

東京都世田谷区池尻2-20-9

☎03-5481-1333

11:30~13:30LO(金曜~日曜、祝日のみ)

17:30~22:30(日曜、祝日は~21:30LO)

月曜休 東急線池尻大橋駅より徒歩5分

「土佐あかうし」フェア
2014年9月
OGINO各店で
開催中です

塊肉をフライパンでダイナミックに。



内モモ肉を使って

土佐あかうしのステーキ
アルマニャック・ソース

肉の旨味をストレートに味わえる。シンプルだけに火入れが命。火入れ具合を見極めて、外は香ばしく、中はしっとり焼き上げる。赤ワインソースにアルマニャックを加え、ワンランク上の味わいに。

▶▶ レシピはWEB料理通信で!

脂身の旨味を生かす



バラ肉を使って

土佐あかうしのサラミ

バラ肉を挽き、塩、コショウ、スパイスで味つけ。ケーシングに詰めてオープンで焼いた後、3日間熟成させてスパイスをまぶせば完成! 口溶けの良い脂と、肉の旨味が豊かに広がる。

▶▶ レシピはWEB料理通信で!

ほんわか、じっくり火を入れる

土佐あかうしの内モモ肉は、厚く切って、じっくり焼くのがそのおいしさを存分に味わう方法。オープンだと乾燥しがちなので、フライパンで油を回しかけながら、しっとりと焼き上げます。火加減は、フライパンに入れた油がブクブク泡立つ状態を目安に。表面が温まるまで焼いたら休ませる。これを何度もし繰り返しながら、ほんわか火を入れていくのがポイント。焼くよりも休ませる時間を長く取ること、表面の熱が中に浸透して、パサつかずしっとり焼けます。触ってみて肉に弾力が出たら、中まで火が入った印。最後は火を強めて表面に焼き色をつけましょう。

一方、バラ肉は、旨味たっぷりの赤身と、口溶けのよい脂のバランスを楽しめる部位。比較的安価で入手できるのもうれしい。おいしい脂を生かすために、挽肉にしてサラミにしましょう。氷を加えて冷やしながらしっかりと混ぜるのがポイント。きちんと乳化させることで肉が結着し、薄くスライスしてもポロポロと崩れません。ケーシングに詰めて、オープンで焼き、3日間乾燥熟成させて完成。脂のくどさが出ないのは、土佐あかうしの魅力ですね。

荻野シェフによる
「土佐あかうし」を使った
料理教室、開催します!

塊肉を焼くコツを
荻野シェフに教わります。

詳細、お申し込みはWEB料理通信から
www.r-tsushin.com

日時: 2014年11月15日(土) 12:00~14:00

場所: ガーデンキッチン
東京都新宿区新宿1-5-4
東京メトロ丸の内線「新宿御苑前」徒歩3分

参加費: 5,000円

定員: 16名

お問い合わせ: 料理通信社「土佐あかうしイベント」事務局
☎03-5919-0445

e-mail: ad@r-tsushin.com



●問い合わせ先 土佐和牛ブランド推進協議会(事務局: JA全農こうち畜産課 ☎088-883-4413)
●「土佐あかうし」は、東京・松屋銀座地下2階生鮮・グロッサリー売り場の「銀座初音」にて販売しています。