

東北食べる通信

2016

世なおしは、食なおし。

12
月号

特集

牛舎から食卓までをつないでみた

和黒 牛毛

わくろげ
ぎゆう

福島県いわき市の
草野純一さんが育てた

東北食べる通信

牛舎から食卓までをつないでみた

特集 黒毛和牛

和牛の繁殖農家、草野純一さん（40）は、福島県いわき市の北西部にある三和町で生まれた。面積の大半を山林が占める山村で、過疎高齢化が進む。人口はわずか3,000人あまり。いわき市の全人口の100分の1に満たない。純一さんが小学生のころ、同級生は2人しかおらず、全校生徒も15人だった。いわき市の中心地から車で向かうと、山をひとつ越えないとどり着けない、いわきの奥座敷だ。

12月初めのある朝、純一さんは弊誌の取材に合わせて新調したという真っ黒な馬喰（ばくろう）服をまとい、実家の玄関から風爽と姿を現し、隣接する牛舎に向かった。背には、「純」の金字。馬喰とは、馬や牛を売買・仲介する家畜商人のことで、競りが一般的になるまで、各地の生産地市場では誰しも一目置く存在だった。純一さんの父、隆さん（68）も元馬喰だ。「小さいころ、馬喰はまだ普通にいた。いつも腹巻に札束差して、農作業のための牛とか馬の売り買いをしていて、カッコいいなと思った」。純一さんにとって、馬喰の父は憧れの存在だった。

牛も人間も同じ

ふたつの牛舎を回り、一頭一頭牛の様子を

じっくり見ながら給餌するのが、純一さんの朝の日課だ。牛の朝ごはんは、米農家でもある草野家の田畑から出た稲わらと干し草。いきなり栄養豊富な配合飼料を与えるのではなく、これでまず胃袋をゆっくりと動かしてやるのだという。そして、給餌しながら注意深く目を光らせていたのが、牛糞だった。

牛糞の状態を見れば、健康状態がわかる。生後1ヶ月から2ヶ月が最も病気にかかりやすく、異変に気付くのが遅れると手遅れになることもある。この日、一頭の子牛が下痢をしていた。「この子は重症すね」。すぐに薬を調合した純一さんは、逃げ回る子牛の首を腕で抱きかかえながら、左手の親指を子牛の舌の上に置いて固定し、右手で液体の薬を舌の上に流し込んだ。嫌がる子牛に「よーし、よーし、まずいもんな、これ」と呼びかけながら、まるで我が子に苦い薬を飲ませる人間の母親のようにして。ここからは専門家の出番だ。携帯電話で担当の獣医に電話し、症状を伝え、診断に来てもらうことにした。

普通、子牛と母牛が一緒にいるところに人間が入っていくと、母牛が怒ってかかってくるのだが、ここではそういうことがあま

りない。「やっぱり根本的に牛が好きなんだと思う。目がかわいいし、牛の全部が好き。牛と人間は一緒だと思っている。うちの牛は人が近づくと、寄ってくる。いつも話しかけているから人間に慣れている。自分が怒ることもあるけれど、一方的に怒るんじゃなく、なんで怒るのか理由を説明する。悪いことしたからだ。中途半端に付き合うと人間と同じで牛も応えてくれる」。

発情を見極める

牛は人間と同じく妊娠してから285日で出産する。種付け（人工授精）して妊娠させ、産まれた子牛を育て、10ヶ月以内に肥育農家に売るのが、繁殖農家の仕事だ。人間同様、命が誕生してくる前後の最もデリケートな部分を扱っているだけに、高い技術力と判断力、観察力が求められる。万が一、売る前に子牛を死なせてしまったら、それまでの努力が水の泡と消えてしまうので、とにかく牛の健康管理には最大限の注意を払っている。

現在、草野家には雄の子牛が2頭、雌の子牛が9頭、雌の繁殖牛が12頭いる。繁殖農家としては決して大きい方ではないが、これ

以上規模を拡大しようとは思っていない。なぜなら、これからの時代は量より質が問われることになると思うからだ。自分の目が行き届く牛の頭数には限界がある。それに、目が行き届かない頭数を抱えるのは、牛に対しても失礼だと、純一さんは考えている。

毎年、宮崎県や鹿児島県に出かけ、母牛候補となる生後10ヶ月以内の雌の子牛と雄の種（精子）を買ってくる。牛舎の横にある事務所では、マイナス196℃の液体窒素の中で30種類もの種が保管されている。悲鳴をあげたり、落ち着きがなくなったり、他の牛に乗ろうとしたり、陰部から粘液が出たりするのが、雌の発情の前兆とされる。発情だと判断したら、直腸検査で子宮や卵巣の状態を確認し、状態がよければ種付けする。大きく育つ血統の子牛であれば、肉質がよくなる血統の種を移植する。どういう肉に育てたいかによって、その都度組み合わせを考えるのだ。

馬喰の父

純一さんの牛好きは、幼少期から始まっていた。1976年、純一さんは長男として誕生したが、草野家にとっては実に50年ぶりとなる待望の男の子だった。6人姉妹の次女

だった母、光枝さん（65）のところに、隣の集落から父の隆さんが婿入りし、産まれてきたのが純一さんだった。隆さんと光枝さんを引き合わせた仲人は、牛のことならなんでも知っているという、地域でもその名が轟く馬喰だった。その馬喰に小学生のころから才能を見込まれていた隆さんは「おめえの言うことだったら牛も聞くから」と言われて牛に乗せられ、隣の部落まで牛を運ばされたこともあったそうだ。

隆さんは草野家に入った後、馬喰として瞬く間に頭角を現した。繁殖農家をしながら、馬喰としても活躍。地域の農家が牛を買うときは、目の肥えた隆さんに相談するのが常だった。例えば「餌を食べて腹を膨らませている分立派に見えるから、夜に牛を買っちゃダメだ」など、牛に詳しい隆さんは無償で適切な助言を与えてやった。獣医も四六時中、地域の牛事情に精通している隆さんのところに情報収集にやってきた。発情、種付けなどの用語を、息子の純一さんは当たり前のように日常生活の中で聞いて育った。

保育園時代の伝説

半世紀越しに産まれた男子としてかわいが

られながら育った純一さんは幼少期から、牛の競り、品評会に連れて行ってもらっていた。「純一を双葉の競りに連れていったら、興奮して熱出した。ひきつけおこして大変だった」と、父の隆さんは当時を振り返る。保育園に預けられるようになった後も、牛の品評会に行きたいあまり、勝手に保育園を抜け出して路線バスに乗って家に戻ってきたこともあった。「おめえ、なんで帰ってきたんだって言われた」と純一さんは頭をかく。他にも保育園時代の伝説が数々残っている。

牛は発情すると悲鳴をあげる。そのことを知っていた純一さんは女の子が泣いていると、「あの子発情している」と言って、先生を困らせた。また牛の種付けのようにナイロンの手袋をはめて、女の子を追い回して泣かせることもしばしば。「今でも保育園の先生に会うと、そのことを言われて恥かしくなる」と、頭をかく純一さん。それくらい、純一さんの暮らしの中には当たり前のように牛がいた。

12

月
5日
5℃



【福島県いわき市三和町】

文＝高橋 博之 写真＝山下 雄登、玉利 康延



そのままさっと炙るだけでも美味しい、上質な黒毛和牛のこま切れ肉を、韓国風焼き肉プルコギに。シンプルにニンニクの香りと、韓国の合わせ調味料“ヤンニョム”で仕上げることで、お肉の旨味も存分に味わうことができます。サンチュやえごまの葉、好みの野菜で包んでいただきます。パーティーや忘年会など、人が集まる時にもおすすめの一品です。

牛こま切れ肉のプルコギ

材料 (2人分)

牛こま切れ肉 130g	キムチ 20g
ニンニク 3かけ	好みのナムル
サラダ油 小さじ2	(下記参照) 適量
サンチュ 4枚	
えごまの葉 4枚	

ヤンニョム (合わせ調味料)

酒 大さじ2
しょうゆ・みりん・粉唐辛子・白ごま・ごま油 各大さじ1
砂糖 小さじ2
ニンニク・ショウガ (各すりおろし) 各小さじ1/2
塩 少々

作り方

- ① ボウルにヤンニョムの材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ② 牛こま切れ肉を加え、まんべんなくヤンニョムをもみ込む。5～10分つけておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、皮をむいたニンニクを入れ、弱火でじっくり加熱する。火が通ってやわらかくなったら取り出す。
- ④ ③のフライパンに②の肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、③のニンニクをのせる。サンチュやえごまの葉にのせ、キムチや好みのナムルと一緒に包んでいただく。ごま油のタレ (※) をつけて食べてもおいしい。

※ ごま油のタレ ごま油小さじ2、塩ひとつまみ、赤唐辛子の小口切り3～4かけを小皿に合わせる。

ホウレンソウのナムル

ホウレンソウ 1/2 束は塩ゆでし、冷水にとる。水けをしぼって食べやすい長さに切る。ごま油小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、塩少々とあえる。

豆モヤシのナムル

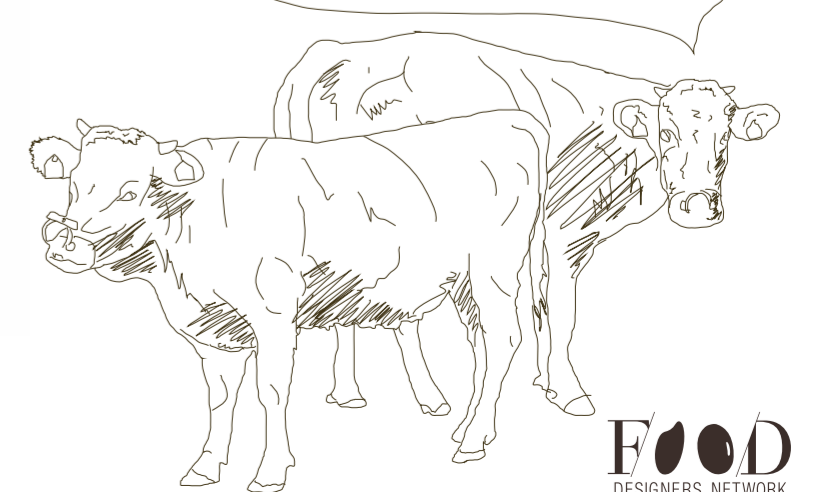
豆モヤシ 1袋は熱湯でゆで、ざるにあげる。温かいうちに、ごま油小さじ2、塩ひとつまみ、ニンニク (すりおろし) 少々とあえる。

ゼンマイのナムル

ゼンマイ (水蒸) 80g は食べやすい長さに切る。フライパンにごま油小さじ1を熱してゼンマイをさっと炒め、白ごま小さじ1、しょうゆ小さじ1、塩ひとつまみ、ニンニク (すりおろし) 少々で調味する。



あたしたちをたべてね



みんなで集まって、包んで食べればより美味しい

草野さんの牛こま切れ肉のプルコギ

今月の一品



つくろ

増量限定
牛肉レシピ

黒毛和牛のステーキ

牛サーロイン肉（ステーキ用）1枚は焼く20～30分前に冷蔵庫から出し、常温に戻す。塩・粗びき黒こしょう各適量を両面にふる。熱したフライパンに牛脂を溶かし、表面（盛りつけるとき上になる方）を下にして焼く。強火で1～2分、焼き色がつくまで焼き、上下を返す。同様に1～2分焼き、食べやすい大きさに切って器に盛り、クレソンを添える。

サーロインステーキをもっと楽しむ
+α3種

赤ワインバターソース
赤ワイン大さじ2、みりん小さじ4、塩少々を小鍋に入れて火にかける。沸騰してから1分ほど加熱し、バター（有塩）15gを加え、溶かしながら泡立て器でよく混ぜる。

ハーブバター
バター（有塩）100gは常温に戻し、なめらかなクリーム状になるまで練る。細かく刻んだイタリアンパセリ・タイム各5g、レモン汁小さじ1を加え、よく練り合わせる。ラップで包み、直径約3cmの棒状に整え、冷蔵庫で冷やし固める。好みの幅に切って使う。

玉ネギソース
玉ネギ60gはすりおろし、水大さじ2、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1/2、はちみつ小さじ1、ニンニク（すりおろし）少々、塩少々とともに小鍋に入れて火にかける。沸騰してからさらに数分加熱し、煮詰める。

※煮詰めすぎた場合は、水を加えて調整してください。



黒毛和牛と白ネギのすきやき

長ネギ3本は3～4cmの長さに切り、鍋の中心に並べる。酒・しょうゆ・みりん各100ml、砂糖大さじ2を入れ、火にかける。沸騰してから数分煮たら、牛ロース肉（薄切り）2枚を加え、好みの加減に火を通す。溶き卵につけていただく。



牛こま切れ肉ボールの
トマト煮

玉ネギ 1/4 個は薄切りにする。エリンギ 1本は食べやすい大きさに切る。牛こま切れ肉 130g は塩・こしょう少々をまぶし、4～5等分してそれぞれ丸める。フライパンに、オリーブオイル小さじ2を熱し、肉の表面をまんべんなく焼き固め、いったん取り出す。続けて玉ネギとエリンギを炒め、玉ネギが透き通ったら、カットトマト缶 400g、砂糖小さじ2、塩小さじ1/4、こしょう少々を加える。沸騰したら肉を戻し入れ、肉にモツァレラチーズ（セミハードタイプ）15g をのせてふたをする。肉に火が通り、チーズが溶けたら器に盛る。粉チーズ小さじ1/2、黒こしょう少々を散らし、イタリアンパセリ適量をのせてできあがり。

※チーズはシュレッドチーズ、フレッシュタイプのチーズでもよい。



肉豆腐

焼き豆腐 300g は手で大きめにちぎる。玉ネギ 1/4 個はくし形に切る。九条ネギ 1/3 本は小口切りにする。フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、焼き豆腐と玉ネギを炒める。焼き豆腐に軽く焼き色がついたら、牛こま切れ肉 130g を加える。半分ほど色が変わったら、酒・しょうゆ・みりん各大さじ2を入れ、ざっと炒め煮にしてなじませる。器に盛り、九条ネギをのせる。

トルコ風スパイス炒め

レタス2枚は太めのせん切り、キャベツ1枚はせん切り、トマト1/2個は1cm角に切る。ソースを準備する（※下記参照）。ポリ袋に牛こま切れ肉 130g、ブレンヨーグルト大さじ1、塩・こしょう・クミンパウダー各ひとつまみ、ニンニク（すりおろし）少々を入れてよくもみ込み、5～10分おく。フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、牛肉を色が変るまで炒める。器にレタス、キャベツを盛り、肉とトマトをのせる。ソースをかけ、チリパウダー適量をふってできあがり。ごはんの上のせたり、ピタパンにはさんで食べてもおいしい。

※ソースの材料と作り方：ブレンヨーグルト・マヨネーズ・ケチャップ各大さじ1、レモン汁小さじ1/2、チリパウダー少々を混ぜ合わせる。

い
え
て
つ
く
る

FOOD
DESIGNERS NETWORK

黒毛和牛のいろいろレシピ

