

今日の村上産  
おすすめ食材



## 村上の食!!

### おいしくたのしく元気よく!!

《村上の高級ブランド》

# 村上牛



村上牛はたっぷりの霜降り、鮮やかな色、とろけるようなやわらかさと甘みがとてもおいしい牛肉です。



**霜降り肉とは?** → 赤身の肉のなかに白い脂肪が細かく入り込んでいる肉のことです。この霜降りの量がおいしさの決めてです。

### ♪美味しさの秘密は?

質の良い飼料、おいしい水、緑豊かな大自然の中で愛情と時間をかけてのびのびと育っているからです。



### 村上牛とは?

村上市、関川村、胎内市で育てられた黒毛和牛で格付等級A-4,B-4以上に格付けされた牛のことです。

### 何を食べてるの?

コシヒカリの稲ワラ・乾いた牧草の粗飼料のほか、大麦・大豆・とうもろこしなど約7種類の穀物を食べています。出荷までの約20か月間成長に合わせて割合を変えます。



←この証明書やシールが村上牛の目印です。

平成8年度と15年度に美味しい牛肉日本一に輝きました。

## 村上うんめもん大使 木村正晃氏プロデュース

(野菜ソムリエ・村上市出身)

今日の給食・地産地消メニュー

### 村上牛のさっぱり梅しゃぶしゃぶ



旬のキャベツと一緒にしゃぶしゃぶにしました。とろけるようなおいしい村上牛を味わってください。



# 村上の野菜で作ろう！

～地産地消メニューの紹介～

今日の一品は村上市出身の野菜ソムリエ木村正晃さんに地元村上の野菜を使った給食メニューを考えてもらい出来上がった地産地消のメニューです。

ご家庭でも地元の野菜を使って作ってみましょう。



## 村上牛のさっぱり梅しゃぶしゃぶ

- ◎材 料 村上牛（薄切り肉）：180g  
（4人分） キャベツ：1/2玉 人参：1/2本  
貝割れ菜：1パック  
梅干し：2個 長ネギ：1/3本  
醤油：大さじ2 みりん：大さじ1  
ゴマ油：大さじ1 白ごま：大さじ1

- ◎作 り 方 ①キャベツを手で一口大にちぎり、  
にんじんはピーラーなどで薄切りに、貝割れ菜はほぐしておく。  
②鍋にお湯を沸かし、牛肉を茹で冷水に取り、ペーパータオルなどでよく水気を切る。  
③①を同じ湯でさっと湯がき、冷水で冷やす。  
④ボウルに包丁で叩いた梅干し、みじん切りの長ネギ、醤油、みりん、ごま油を入れよく混ぜ合わせる。  
⑤皿に②③を盛り付け、④を回しかけて、白ごまを上にかける。

※給食ではこのレシピを参考にアレンジして提供します。



季節毎に旬の野菜と一緒に村上牛を楽しんでください。

村上牛は記念日や贈り物など「特別なイメージですが、コロッケやメンチカツでしたら、手軽においしく味わうことができそうですね。



詳しくは市のホームページに掲載されておりますのでご覧ください。

お問い合わせ：村上市農林水産課（TEL 53-3368）

学校給食地産地消推進中!!

