

食の桃源郷 おきたま 「おきたま食の応援団」産地通信

～ 置賜産の農産物に関する“旬”の情報をお届けします ～

号 外

平成24年10月2日発行
おきたま食の応援団事務局
(置賜総合支庁農業振興課)

米沢牛の美味しい食べ方 置賜風すき焼き ～おきたま旬の食材情報～

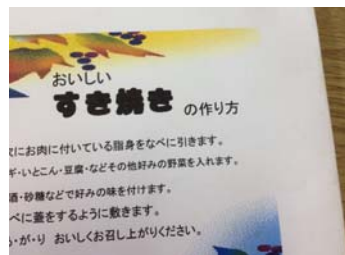
日本の食 「すき焼き」を考える

すき焼きは、味噌汁や肉ジャガのように各地域や家庭によって味や調理方法が大きく異なる食べ物である。牛肉以外に豚や鳥肉が基本となる地域もあるなど、家庭料理の範疇まで踏み込むと、それこそ混沌の渦巻く大論争の世界となりうる。

牛肉を使ったすき焼きに限定しても、大きく関西風と関東風に分けられるが、肉を入れるタイミングや、野菜の種類等、同じ何々風と呼ばれていても、細かく見ると微妙な違いに気付く。

こうした中、米沢牛を産する山形県置賜地域のすき焼きは、いわゆる関西風や関東風の範疇に入らない少々変わったすき焼きであることは御存知だろうか？

置賜地域では、この食べ方が当たり前なので、特別意識されていないが、ここで、一般的にいわれる関西風と関東風のレシピを紹介し、置賜風のそれと比べてみたい。



【関西風すき焼き】

- ① すき焼き鍋を軽く熱して牛脂を溶かす。
- ② 牛肉を鍋に入れ軽く火を通す。
- ③ 牛肉の上に砂糖をふりかけ、酒、醤油を加える（近年ここで割り下を使う店も増えている）。
- ④ 野菜などその他の具材も鍋に加える。
- ⑤ 汁気が足りなければ水（またはだし汁：昆布だし）を加えて調整。
- ⑥ 溶き卵に通して食す。
(牛肉以外の具材例：しいたけ、春菊、ネギ、焼き豆腐、糸こんにゃく、白菜、玉ねぎ、麩、セリ等)

【関東風すき焼き】

- ① すき焼き鍋に油と牛脂を溶かす。
- ② 醤油、水、砂糖、酒、みりんを煮詰めて作った割り下の 1/3 を入れる。
- ③ 沸騰したら牛肉を1/5くらい入れる。
- ④ 肉の色が変わってきたら残りの具材と割り下を加えて煮る。
- ⑤ 火が通ったら溶き卵に通して食べる。
(牛肉以外の具材例：しいたけ、春菊、ネギ、焼き豆腐、しらたき、その他家庭によって無数のバリエーション)

さて、このレシピをみると関西風は砂糖と醤油の味付けで肉を焼き付けるイメージに対し、関東風は、やや濃い目の割り下で肉を煮ている。しかし、どちらも最初、肉に濃い目の味を付けながら火を通しており、その後、野菜の水分やだし汁で徐々に味を和らげていく工程となっている。

これに対し、置賜地域で食べられている方法ではどうなっているだろうか。

【置賜風すき焼き：米沢牛肉まつりレシピより】

- ① すき焼き鍋を熱くなるまで温める。
- ② 牛脂を入れ全体に馴染ませる。
- ③ しらたき、きのこ、野菜、豆腐等牛肉以外の食材を全量入れる。
- ④ 牛肉を上から覆うように広げながら載せる。
- ⑤ 割り下を加える（一気に蒸気が出る）。
- ⑥ 牛肉の色が半分くらい変わったらい食べどき。半溶き卵に通して食べます。

この手順を見る限り、置賜風では、肉に強い味を付ける工程がないことに気が付く。

また、野菜や野菜の隙間から上がってくる蒸気等で肉に火が通り、食べ頃になった肉をしゃぶしゃぶのように割り下にくぐらせ味を付けるのが特徴である。

一説には、脂の融点が低い米沢牛は、薄切りにした肉を最初に強く熱してしまうと、脂が皆抜け出てふわふわの食感が薄れてしまうため、直接火や沸騰した割り下を当てない方法が生み出されたともいわれている。

米沢牛は全国的に評価される大ブランドだが、このような良質な牛肉を美味しく食べるための食文化も、また誇り得る豊かな地域資源と考えるべきではないか。

【置賜風すき焼きのバリエーション：米沢牛のれん会各店レシピより】

【A店】

- ① すき焼き鍋（鉄鍋がベスト）をやや強火にかけた後、牛脂をすぐにひき、よく脂をのばす。
- ② タマネギとネギをたっぷり敷き詰める。
- ③ すぐに覆いかぶせるように肉を広げてのせていく。
- ④ 特製タレ1/2本をたっぷりかける。
- ⑤ 豆腐やエノキ、きくらげなど、その他の野菜をさらに入れて、じっくり煮る。肉を裏返して、赤いところがなくなればできあがり。
- ⑥ お好みの焼き具合で、肉がかたくならないうちに生卵をつけて食す。

【C店】

- ① 鍋を少し温めてから牛脂を塗り、その中で野菜を炒め、温度が上がったところで牛肉を広げて載せる。
- ② その上からすき焼きのたれを肉がひたる程度に入れる。
- ③ 牛肉の表面の色が変わった頃が食べごろ。

【B店】

- ① なべを十分温める。
- ② 次に脂身をなべに引く。
- ③ 春菊、しめじ、ごぼう、長ねぎ、糸こんにゃく、豆腐等その他お好みの野菜を入れる。
- ④ 割り下で好みの味を付ける。
- ⑤ 最後に米沢牛を鍋に蓋をするように敷く。
- ⑥ 野菜、肉が煮えたらできあがり。

【D店】

- ① すき焼き鍋（鉄鍋がベスト）をやや強火にかけたらすぐ牛脂をひき、よく脂をのばす。
- ② 白菜、長ネギ、椎茸、豆腐、糸こんにゃく等をたっぷり敷き詰める。
- ③ すぐに覆いかぶせるように、肉を広げてのせていく。
- ④ 特製のたれをかける。
- ⑤ じっくり煮込んで、肉を裏返して赤い部分がなければできあがり。

山形県のビッグネーム「米沢牛」 ～おきたま旬の食材情報～

1 特選和牛の郷 置賜

山形県は全国で最も多くの特選和牛（雌）を生産している県であるということをご存じでしょうか。

和牛枝肉の格付け項目の一つにBMS（脂肪交雑基準値）（※）があります。BMS値No.8から12までが、上位ランク（肉質等級5相当）となります。平成23年度で見ると、山形産はいわゆる特選としてNo.10以上に格付けされた雌の頭数が全国における出荷頭数の20%を占めているのです。全国で流通している特選和牛の実に5頭に1頭は「山形県産」ということとなります。中でも、米沢牛は出荷頭数の9割以上が雌となっており、その特徴である、きめ細かい霜降りと脂の質の良さが高く評価されています。

（※）「A5」「A4」等、牛肉は歩留まり等級（高A—B—C低）と肉質等級（高5—4—3—2—1低）で格付けされています。このうち肉質等級の格付け項目の一つにBMSという判定基準があります。BMSは霜降りの入り具合でNo.1から12までの数値で判定されています。

2 美味しさの秘密

では、おいしい牛肉とはいったいどのような肉をいうのでしょうか。

柔らかい、甘みがある、コクがある、あっさりしていくらでも食べられる等々、おいしさの基準はその人の嗜好性によって好みが分かれる部分です。一般的には、口の中で脂がさらっと解けて、口飽きせずいくらでも食べられる牛肉が好まれる傾向があると言えます。

米沢牛を特徴付けるものとして、脂の質が挙げられます。上質の脂は旨みと香りがあり、不飽和脂肪酸（オレイン酸等）含量が高く人の体温よりも融点が高いため、口の中でとろけるような食感を醸し出してくれます。



「香水のような芳しい香りがあるって、肉があめ色で透き通っており、脂もしっかりと練りがあり、包丁を入れても上手く切れないくらいの粘りがあるもの」「食べた時に和牛独特の香りと甘みが強烈に押し寄せてくるもの」「逆に言えば、脂がしつこくて味のないものが一番おいしくない肉である」おいしい米沢牛とはどんなものかとの質問に対して、とある米沢牛の地元購買者からいただいた言葉です。

3 ブランドを守る取組み

県農業総合研究センター畜産試験場では、全国に先駆けて牛肉のおいしさに関する研究を進めて、一定の成果をあげており、米沢牛銘柄推進協議会としても県畜産試験場の協力のもと、出荷枝肉の脂肪融点やオレイン酸含有量を測定して、米沢牛のおいしさを科学的に分析することに着手しています。

本年1月、置賜総合支庁で実施した米沢牛の流通消費実態調査によると、米沢牛の約7割が観光客や贈答用で県外者によって消費されているということがわかっています。このようなお客様は最初に食べた味に満足しなければ二度と買ってくれないのが実態で、「これぞ米沢牛」といった品質の高い米沢牛を常時提供し続けることがいかに重要かわかります。

今後も、とびきりの米沢牛を全国の方々に提供し続けられるように、「どういった米沢牛を作っていくのか。」生産者・購買者・関係機関一丸となった戦略的な取組みが求められています。



BMS上位（No10、11、12）の出荷頭数【平成23年度 黒毛和種 めす】

（単位：頭、円）

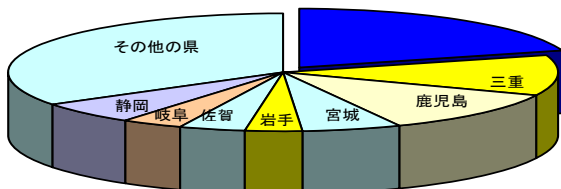
	山形	三重	鹿児島	宮城	岩手	佐賀	岐阜	静岡	その他	全国計	山形県のシェア
No12	211	96	97	26	17	29	28	44	209	757	27.9%
No11	399	271	214	95	66	73	64	134	676	1,992	20.0%
No10	914	472	568	320	155	200	188	279	1,678	4,774	19.1%
計	1,524	839	879	441	238	302	280	457	2,563	7,523	20.3%

ブランド名 米沢牛
山形牛
等 松阪牛 仙台牛 佐賀牛
鹿兒島黒牛 前沢牛 飛騨牛

※出典：「牛枝肉格付情報 平成23年4月～24年3月」（社団法人全国肉用牛振興基金協会、社団法人日本食肉格付協会編）

BMSナンバー 10以上の頭数 7,523頭

【山形】 1,524頭



○BMSナンバー（霜降り度合）10以上の枝肉は、和牛の雌牛で山形県が一番多く生産。（全国の約1/5が山形県産）

○特に最高級のBMSナンバー12では、全国の27.9%が山形産。（全国 757頭、うち山形 211頭）