

① 煤賀さんのおうちに遊びにきたよ!

しるくの
どうだったのか!
生活クラブ

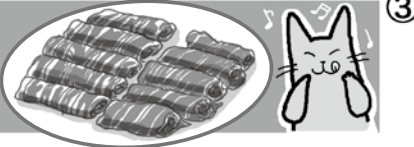
安心・おいしい
ヘルシーな赤身肉
キタノチカラウシ

まんが・おぐらみどり

② 牛肉学習会で
生産者から
美味しい食べ方や
キタノチカラウシの
特徴を聞いてきたの
ウシ?

今日の晩ごはんは
「冷凍牛肉くるっと
切り落とし」で作る
牛丼だよ
わーい!
牛丼大好き!
しるくん
さすがはるみ
まち北 煤賀 春美さん

キタノチカラウシは
酪農の恵みから生まれた北海道の赤身肉



牛本来の食性に
あわせて
子牛の時の餌は
牧草や干し草(粗飼料)が中心

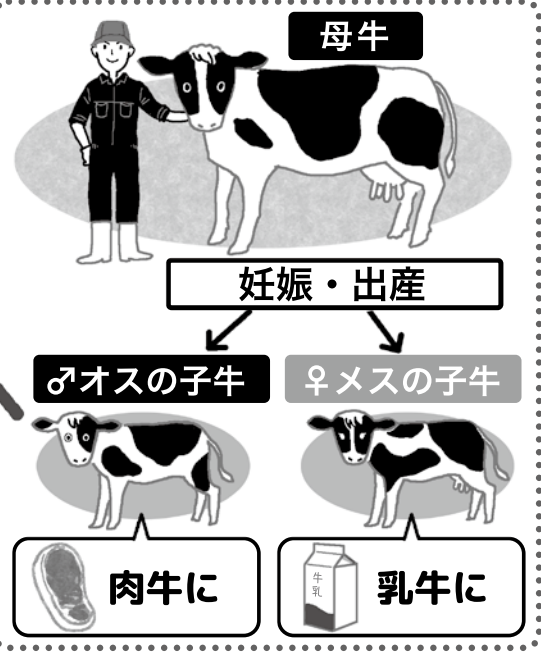
100%
北海道産!

オスの子牛は
北海道チクレンの
肉牛農家が
580日かけて肥育

牛の健康を
考えて大事に
育てられて
いるんだね

牛肉はそれまで
好きじゃなかつ
たんだけど、
この牛肉は
くさみがなくて
びっくりしたの

乳牛から生まれた
オスを、肉牛として
無駄なく活用する
という政策に感銘を
受けたんだ!



いつものごはんに
牛肉の選択肢を

北海道の畜産
農家が心を込めて
育てた牛だから、
みんながわか
食べ切りたいね

ふだんづかいの赤身牛肉
キタノチカラウシ

良質なたんぱく質や
鉄分も、おいしく
しっかりとれるよ!

④ こちらもおすすめ!
キタノチカラウシ
無塩せきコンビーフ缶

ちよつとした
手土産にも
喜ばれるよ

原材料は
牛肉、牛脂、食塩だけ

加工品にも
使われて
いるんだね
おいし!!

はてなの解説

生産者直伝レシピ【煮込まないふわとしゃぶしゃぶ牛丼】
①冷凍牛肉くるっと切り落とし(400g~480g)を解凍して常温に戻し、食べやすい大きさに切る
②鍋に白だし(50ml)、水(300ml)、薄切りした玉ねぎ(1個)、千切りまたはすりおろした根生姜(5g)を入れ、蓋をして中火で煮る

③玉ねぎに火が通ったら醤油(大さじ3)、みりん風醸造調味料・素精糖(各大さじ1)を入れ、ひと煮立ちしたら味見をする。好みに素精糖を足す
④③に牛肉を少しずつ入れ、しゃぶしゃぶして色が変わったら取り出す
⑤煮立たせないように火加減に注意し④を繰り返す。全ての牛肉に火が通ったら、ごはんの上に牛肉と玉ねぎを盛り付け、だし汁をかけて完成!