

畜産農家の

元気だより

第21回

県内の畜産農家が頑張っている姿や安全・安心でおいしい畜産物を生産している状況・販売情報など「畜産農家の元気だより」で消費者の皆さまに提供してまいります。

安全・安心で
おいしい
県内の畜産物をぜひ
ご賞味ください

6月1日は「世界牛乳の日」
World Milk Day

意外と知られていない 牛乳の効能について



牛乳にはカルシウムだけでなく、生命維持のために不可欠な三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物に加え、日本人の食生活に不足しがちなミネラルやビタミン A、B₂なども豊富に含まれています。ビタミン A は、皮膚や粘膜などの表皮細胞を正常に保つ効果があり、ビタミン B₂はタンパク質や脂質、糖質の代謝に関係し健康な皮膚や毛髪、爪をつくる効果があるので、牛乳を飲むことによって、美肌効果が期待できます。その他にも牛乳には乳糖による整腸作用や熱中症対策の効能があると言われています。

牛乳をたくさん摂取したい時には料理の素材として使うことをおすすめします。牛乳は洋風料理にはもちろん、和風だしや味噌、醤油とも相性が良く、料理にコクを加えてくれます。今回はお家で簡単にできるミルクレシピをご紹介します！

栄養素をバランスよく含んだ牛乳をとることは体力と免疫力の維持・向上につながります



夏に食べたい栄養満点の牛乳豆腐

基本の配合に、刻んだ枝豆やかぼちゃの煮物をつぶして混ぜれば色鮮やかに！

【材料 2人分】

- A 牛乳 360ml
- かたくり粉 大さじ4杯
- B しょうゆ 小さじ1杯
- 水 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ1/2杯
- 〈薬味〉生姜、きざみネギ..... 適量

【作り方】

- ①鍋に(A)を合わせて溶き、中火にかける。フツフツとしてきたら弱火にし、底をかき混ぜ、粘りが出てひとまとまりになり、弾力が出るまで練る。
- ②①を水にくぐらせたバットに入れる。表面にも水をはり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③(B)を合わせてよく混ぜ、たれを作る。
- ④器に氷を入れ、②を大きめに切って盛り付ける。薬味を添え、たれをかけていただく。

日頃の料理に牛乳をプラスしてみませんか？
「牛乳煮豚」やその他のミルクレシピについては
一般社団法人 Jミルク ミルクレシピHPを
チェックしてみてください！

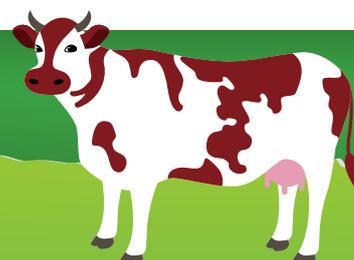


<https://www.j-milk.jp/recipes/list/beroh000000axgc.html>

牛乳豆腐



牛乳煮豚



編集・発行 ◆ JA かながわ畜産事業センター

TEL.0463-58-0977 FAX.0463-58-9625

家にいる時間が増えた今日この頃、ちょっといい肉を買って家族をニコッとさせませんか？

神奈川県産ブランド牛一覧

横濱ビーフ(和牛)

県内の特定農家が熟練の技で育てた肉質等級4等級以上の黒毛和牛です。血統など厳選した子牛に独自の発酵飼料を給与した口どけの良い脂と甘みのある風味豊かな牛肉をご堪能下さい。



葉山牛(和牛)

三浦半島などで育てられた黒毛和種の牛です。肉質等級が5段階のうち最上級に属する5と4のみで、外観および肉質・脂質が優れています。



湘南和牛(和牛)

JAさがみ管内で肥育された和牛であり、肉質の格付けAまたはB及び3以上の等級と認定された牛肉です。丁寧な飼育、農協独自の配合飼料により、まろやかな脂肪に作り上げられています。



相州牛・相州和牛(交雑牛・和牛)

南足柄市の雄大な峰にある(株)長崎牧場で、富士・箱根・丹沢からの清らかな水と、ビール粕、豆腐粕などを再利用した発酵飼料(エコフィード)を与え、大切にしっかりと育てられた安心・安全な銘柄牛です。



生粋かながわ牛(和牛)

神奈川県で生まれ、神奈川県で育てられた和牛ブランドです。生粋かながわ牛を育てる牛は県内農家では、牛舎の環境やエサ、健康状態に最新の注意を払っています。農家の和牛に対するこだわりが「生粋かながわ牛」としておいしい神奈川県産の和牛を作りあげました。



やまゆり牛(交雑牛)

神奈川県内の指定農場で生産し、決められた配合飼料で肥育した、交雑種(母:ホルスタイン、父:黒毛和種)の牛肉です。味は和牛、価格は乳牛に近く、それぞれの長所を生かしているのが特徴です。



足柄牛(交雑牛)

足柄の豊かな自然環境のなかで、特に育成前期に、地域の特産品である「足柄茶」の粉末を与え、健康的に育まれた牛です。



ちがさき牛(交雑牛)

海藻、ミネラル、お米、おから、ビール粕など14種類の飼料を独自にブレンドし「くどくない脂質」の牛肉に仕上げました。



さがみ牛(ホルスタイン)

ホルスタイン種のオスを去勢し、若齢肥育したもので、赤みが多く、さっぱりしているのが特徴です。健康志向の消費者にお勧めです。脂肪が少なく独特のコクと食べ応えのある肉質です。



各ブランド牛の取り扱い小売店・問い合わせ先については
神奈川県畜産会のHP「[かながわ畜産ひろば](http://kanagawa.lin.gr.jp/introduction/cate03/)」をチェック♪
<http://kanagawa.lin.gr.jp/introduction/cate03/>



美味しく食べて、
地元を応援!

