

南信州牛

目の肥えた売人が
集まる京都の市場で、
高い評価を得ています！



～南信州牛とは～

出生から屠畜(とちく)の期間内において、飯田下伊那地域の飼養期間が最も長く、かつ最終飼養地である和牛のこと。

部位ごとのオススメ調理方法！

- ① 肩肉 → じっくり煮込むと柔らかい
★ シチュー・スープに！
- ② サーロイン → コクや風味が良い部位
★ ローストビーフ・ステーキに！
- ③ ランプ → 最も柔らかい赤身肉
★ どの料理にも！

～南信州畜産物ブランド推進協議会～

南信州牛や各種銘柄豚など、南信州地域の畜産物・食肉文化を周知し、ブランド化を進めるための取組みを行っています。

(事務局:飯田市農業課 TEL:0265-21-3217)

購入可能店舗
問い合わせ先

南信州畜産物ブランド推進協議会HP



信州プレミアム牛肉って何？

信州あんしん農産物生産認定農場(様々な衛生検査や確認を行い県が認定した農場)で育てられた黒毛和種のうち、

- ① サシの入り具合
- ② オレイン酸(うまみ成分)含有率

について、一定の基準を満たしたもののみ、「信州プレミアム牛肉」を名乗ることができます！



(専用ロゴマーク)

合わせて食べたい！飲みたい！

長野県には、おいしいシードル・ワインがたくさんあります。特に、南信州はシードル醸造が盛んな地域です。

地元食材を地元のお酒と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？



NAGANO WINE
オフィシャルサイト



南信州でシードルを飲む店・買える店ガイド

Recipe
NO.1

南信州牛のステーキ丼

作成者：飯伊調理師会

● 材料(4人分)

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-----|
| 【ステーキ丼】 | | | |
| ・牛ロース…… | 250g～300g | ・アスパラガス… | 3本 |
| ・玉ねぎ…… | 2個 | ・ごはん…… | 適量 |
| ・しいたけ…… | 1パック | ・バター…… | 60g |
| ・しめじ…… | 半パック | ・塩、こしょう… | 適量 |
| ・長ネギ…… | 1/4本 | | |

- 【特製ソース】☆
- ・薄口醤油…… 50cc
 - ・みりん、酒…… 小さじ 1
 - ・砂糖…… 小さじ 2/3
 - ・ニンニク…… 1片
 - ・うまみ調味料、タバスコ 少々

～ 作り方 ～

- ① ☆をすべて混ぜておく
- ② 野菜を適当な大きさに切る
- ③ 牛ロースに下味をつけ、①を塗って焼く
- ④ バターを半分入れ、玉ねぎ・しいたけを炒め、火を止める。追加で残りのバターを入れる
- ⑤ アスパラを炒め、③～⑤と長ネギを千切りにした白髪ねぎをご飯の上にのせたら完成！



Recipe
NO.2

うどんのラザニア仕立て

作成者：飯伊調理師会

● 材料(4人分)

- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| ○ホワイトソース | | ●ミートソース | |
| ・バター…… | 15g | ・玉ねぎ…… | 1/4 個 |
| ・薄力粉…… | 15g | ・ニンニク…… | 1 片 |
| ・牛乳…… | 150cc | ・南信州牛挽肉 | 70g |
| ・塩…… | 少々 | ・トマト缶…… | 100g |
| | | ・濃口醤油…… | 小さじ1 |
| | | ・塩、こしょう… | 少々 |
- ☆その他
- ・うどん…… 100g
 - ・ピザ用チーズ 適量

～ 作り方 ～

- ① ○バターをフライパンで弱火で溶かし小麦粉を加え、サラッとなるまで混ぜる
- ② ○牛乳を加え再沸騰させ、クリーム状になったら塩分調整する
- ③ ●玉ねぎ、ニンニク、牛肉を炒める
- ④ ●トマト缶を入れ、水分がなくなったら醤油で調整する
- ⑤ ☆うどんとミートソースを順に重ねて3層にし、ピザ用チーズをのせ、焼いたら完成！

