



135号 2017年9月

生活クラブ浦和東支部委員会

<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

<牛肉学習会>報告

7月14日、原山公民館にて『牛肉学習会』が行われ、まずはチクレンさんから飼育と加工についての説明がありました。飼育については、「健康な牛」をつくるため、良質の牧草を食べさせて丈夫な消化器をつくり、放牧ではなく牛舎でストレスなく育て、手間をかけて大切に育てている熱意を感じました。

牛の寿命は25年ですが、生後20ヶ月で出荷するそうです。人間だとまだ4～5歳です。大事に肥育された牛が、解体・加工されて消費材になっていく過程を写真で見せていただき、『命』をいただいているという事実を改めて感じる事が出来ました。700～800 kgの生体から、最終的に1頭の可食重量は225 kgほどだそうです。

次に、生活クラブの牛肉は良質な赤身で、**赤身牛肉＝『病気を予防する健康食品』**というお話がありました。

- ・良質なたんぱく質：年齢が変化しても、必要なたんぱく質の量は変わらない（毎日体重1 kgあたり1 g）
 - ・豊富な鉄分：体内では生成出来ない鉄分が豊富で、豚肉の4倍。
 - ・ダイエットに最適：低脂肪・低カロリーで、体脂肪の燃焼を促進させるカルニチンは鶏肉の4倍
- その他、酸化防止によるアンチエイジング効果や血圧降下など、健康に良い効果が沢山あります。

後半はステーキとローストビーフの調理実習と試食。チクレンさんが調理するのを間近で見学した後、実際に参加者の皆さんで調理しました。

●ステーキの調理ポイント

- ・調理30分前に冷蔵庫から出して常温に戻し、ドリップ（肉汁）をキッチンペーパーで拭き取る。
- ・塩・コショウは焼く直前に！時間がたつと牛肉の水分が外にでてしまう。
- ・最初に脂面をカリッとなるまでしっかり焼き、それから肉面を焼く。
- ・焼いた後すぐに切らず、加熱時間と同じくらいおいて休ませることで、肉汁が流れ出るのを防ぐ。
- ・焼きすぎたら元には戻せない！中が赤すぎたら、カットしてから再度フライパンで火を通せばOK。

<消費材について参加者からの質問>

Q：ハラミは扱わないのですか？

A：ハラミは肉ではなく内臓扱いなので、内臓は内臓業者に1頭分まとめて卸す。タンも同様。

Q：「切り落とし」と「こま切れ」の違いは？

A：どちらも2mmスライス。冷蔵なのでこれ以上は薄く切れない。

切り落とし＝赤身メインで大きくスライス。

こま切れ＝部位の指定なし。バラが多めで赤身が少なめ。

<参加者の感想>

- ・チクレンさんの『生き物から食べ物にする仕事』『牛は経済動物』という言葉が印象に残った。生活クラブの大切な牛肉を守るためにも、しっかり食べなくてはと思った。

・切り身になるまでに、たくさんの人の技術と努力があるのだと分かった。考えたことがなかったので、今日参加して良かった。

・牛肉でダイエット出来るのは赤身肉ならではだと思いました。赤身肉ダイエットしたいので、注文します。



<RビンとP袋>

★Rビン……200ml (マルヨー海苔佃煮など) のビンが戻ってきません!!!

大抵の消費材のビンはリユースされます。資源ごみに捨てないでくださいね。

★P袋 ……名前の入ったシール部分と底を切り取ってセンターに戻してください。

<ダウンジャケット洗い>

エスケー石けんでダウンジャケットが洗えるのです！キッチン用液体せっけんか洗濯用無添加せっけんがおすすめです。私は浴槽で洗っています。きれいになりますよ。ぜひお試しを！



<枝豆とチーズのサラダ>

脳を活性化し、ひらめきを生むそうです！貧血予防にも。

<材料>

枝豆 (正味) …100g チーズ (種類はお好みで) …50g

マヨネーズソース…マヨネーズ…大きじ2、牛乳…小さじ1、マスタード…小さじ1

はちみつ…小さじ1

<作り方>

1. 枝豆は塩ゆでし、さやから豆を出しておく。チーズはさいの目に切る。
2. ボウルにマヨネーズソースの材料を入れてよく混ぜ、1を和える。

編集：大谷場地区