

奈良  
なら

タベラ  
通信

<http://taberu-me-nara.tumblr.com/>

食でめぐる奈良

VOL.09

FOOD DESIGN JOURNAL NARA

APRIL  
2017

特集  
赤牛

APRIL  
4  
2017

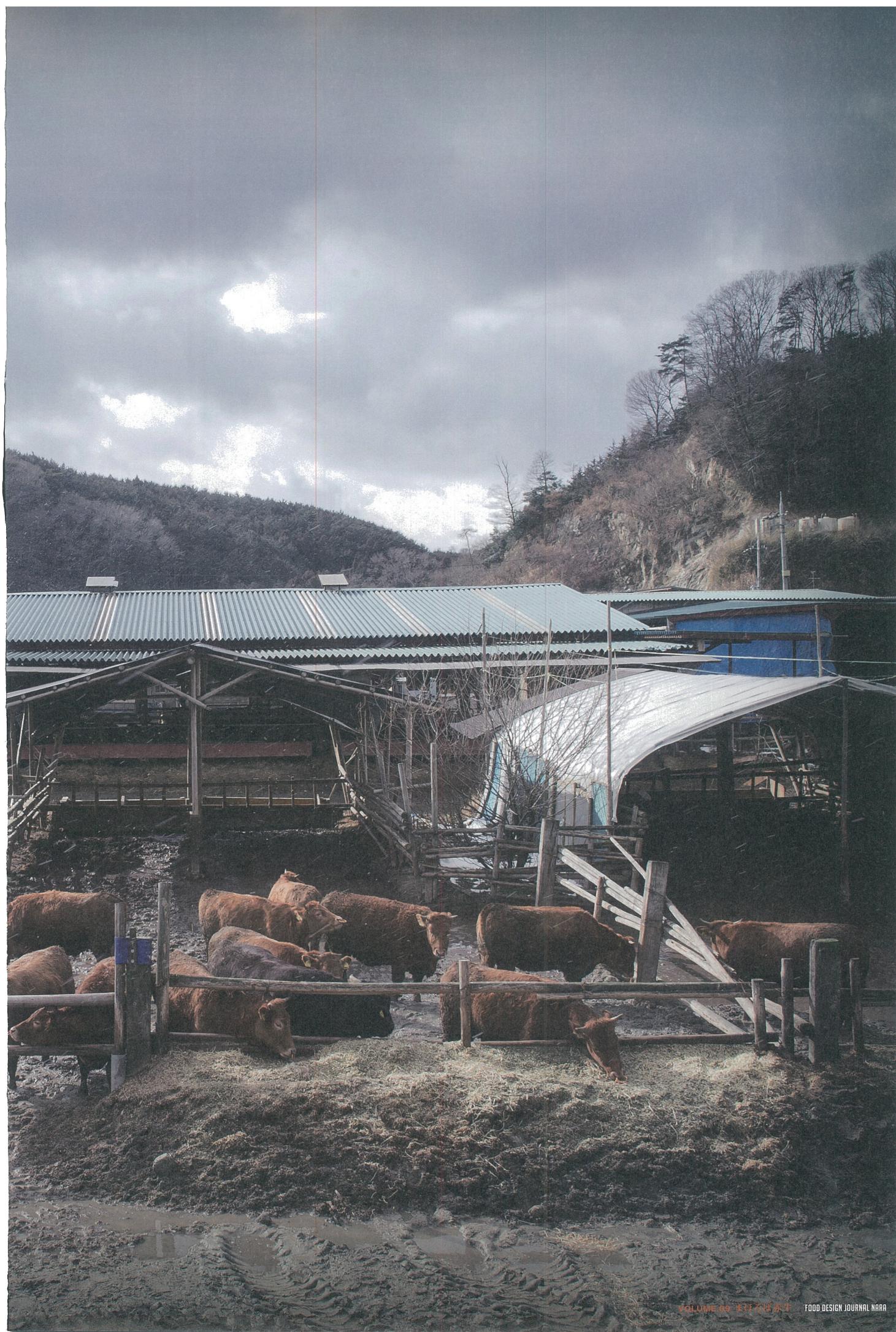
# 牛肉文化に 風穴を開ける

## 赤牛という挑戦

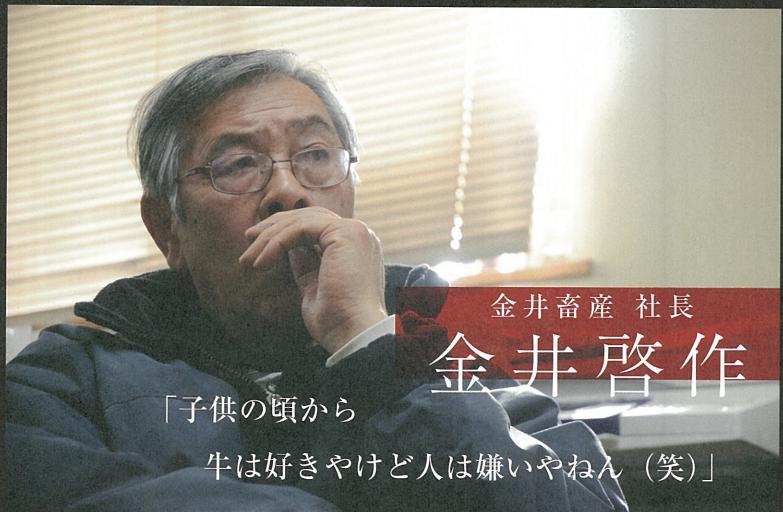
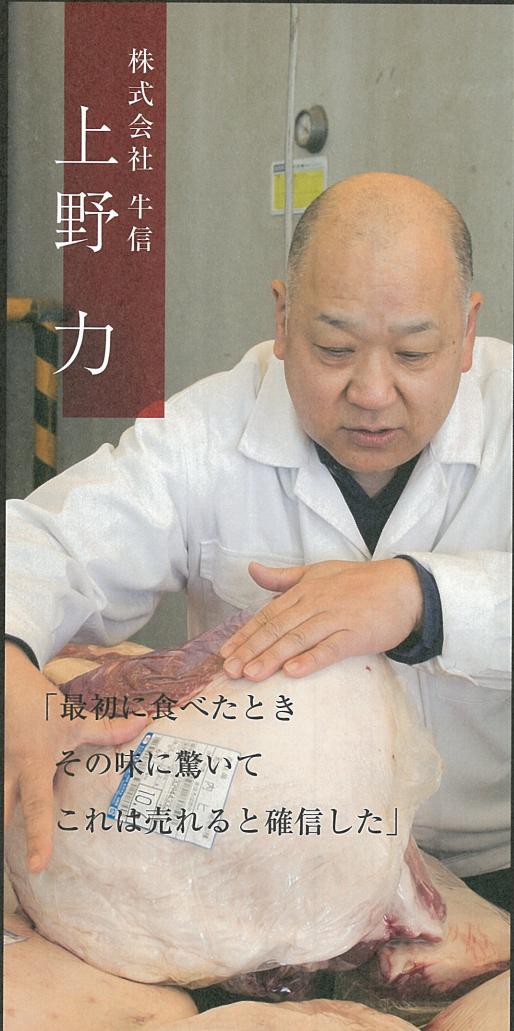
奈良県が認定するブランド牛の「大和牛」。鎌倉時代から残る図説、「国牛十图」にも、10ヶ所ある優良産地として、奈良の大和牛が描かれている。現在の大和牛は、黒毛和種のひとつで、サシがしっかりと入り、肉の旨み、脂の甘み、いずれも上質で、数あるブランド牛の中でも高い評価を得ている。その一方で、食シーンにおけるヘルシー志向の強まりや、牛肉の食べ方の多様化などから、赤身肉への注目も高まっているのも、また事実。そんな中で、奈良県の畜牛業界で最大規模を誇る「金井畜産」が、赤牛を飼い始めた。そして、新たなブランド牛へと育てるべく、タッグを組んだのが、販売を担う「株式会社 牛信」だ。牛を育て、肉として売る。牛に関わる男たちの物語を追う。

奈良県  
宇陀市室生区





株式会社  
牛信  
上野力



「牛と一緒に売られてきたんや」

冗談とも本気とも判断しかねる茫漠とした口調ながら、衝撃的な語り始めた。金井啓作さんは、新潟県の出身。現在は、奈良県内で最大規模の農場を宇陀に持ち、五條では解体から卸りまでを行なっている。

現在、農場で飼育している牛は、およそ1,300頭。奈良のブランド牛である大和牛をはじめ、その他の黒毛和種、交雑種、ホルスタインなど。そして、新たな品種として赤牛を導入。この赤牛を新たなブランド牛に育てるべく、力を入れている。

### 牛が飼いたかった

新潟の金井家もまた、牛の肥育農家を営んでいた。小さな頃から牛に触れて育ち、時には牛舎と一緒に寝ることもあったという。

「昔から牛が好きでね。逆に、人間は嫌いや」と、これはどうやら本気である。余談ながら、掲載依頼をした時も、なかなか信じてもらえなかつた。よくある広告営業の類だと思っていたらしい。今でも、その疑いが晴れたかどう

か、不安は残ったままだが（笑）。

家業の得意先に、奈良県五條の「島田精肉店」があり、新潟まで買い付けに来ることもあった。その縁で、中学を卒業したのちに同店で働くため、五條へと移り住んだ。この経験をして、冒頭の発言足らしめたのである。

島田精肉店で働きながら、解体や商売を学び、7年後には「金井精肉店」として独立した。転機が訪れたのは、結婚後、32歳のとき。仕入先だった宇陀の農場を牛付きで買取った。当時の価格で、1億5,000万円ほど。よほど大勝負だったように思えるが、当人は淡々としたもの。

「ずっと牛を飼いたいって言うとったもんな」と言葉を添えたのは、奥様の千鶴代さん。ビジネスチャンスとしてはもちろんながら、むしろ牛を飼いたかったというその気持ちが大きかったのかもしれない。そして、良質の牛を育て続ける根底には、その頃の無垢な気持ちがあるに違いない。

会社名を金井畜産と改め、約1万坪で200頭の牛を飼育するところから始めた。その後、徐々に敷地を広げ、現在では、およそ5万坪に広がり、1,300

頭の牛を飼育するまでになった。

### 重要な見回り

農場の規模が大きくなるにつれ、人手が必要になり、現在、農場長を務める金井文利さんを社員として迎え入れた。金井啓作さんの弟の息子、つまり甥にあたる。当時、19歳だった。「正直、最初は嫌でしたよ。しんどいことも多いし、きれいな職場ではないしね。でも、3年くらい経って、おもしろさと難しさがわかってきて、やりがいを得られるようになりました。いまはもう、やるしかない腹をくくっていますよ」と文利さん。すでに20年のキャリアを重ねている。

農場での仕事は、牛舎の見回りから始まる。朝7時から、ひと回りするだけで、少なくとも3時間はかかる。その後、エサやりをしていると午前中は終わる。午後からは、床に溜まった糞やおがくすなどを片付ける床出しを行ない、牛舎の掃除や修繕など、仕事は多い。現在は、10人が交代制で休みなく牛の世話をしている。

文利さんの仕事の中で、一番大事な

のが見回りである。とはいって、1,300頭もいる牛をどのように見回るのだろうか？

「1匹ずつじっくり見てられませんよ。全体をフワーッと見ていると、調子の悪い牛から何らかのサインがある。それをいかに感じてあげられるかなんですね。耳が下がっていたり、エサを食べていなかったり、早く見つけられれば、対処できますから。出荷前の大きな牛を死なせてしまうほど、辛いことはありません。なんせ、100万円がバーですからね（笑）」と文利さん。

もちろん、大切に育ててきた牛が死んでしまった感情的な悲しみもあるだろうが、長くエサを与えて、いわばコストをかけて作り上げた商品が売り物にならない辛さ。長く育てる牛だからこそ、出荷できなければ、収入にならないどころか、損失になってしまう。肺炎などの病気や伝染病など、そのリスクは少なくないし、エサの食べ過ぎで死んでしまうこともあるという。

その反面、品評会で賞を取ることができれば、その牛が高く売れるだけでなく、農場としての評価も上がり、他の牛の売値も上がるのだ。実際、県内



1

1 牛が自由に歩けるスペースで飼育されているため、ストレス少な  
く育ち、なおかつ肉質も綺麗で美味しい。2 屋根付きの牛舎も風通  
しの良い開放的な空間になっている。密閉されると、糞尿の  
アンモニア臭が充満し、牛に悪影響を与える。3 おからとモヤシ  
かすを混ぜるのが、金井畜産ならではの工夫。栄養バランスを考え  
つつ、飼料のコストダウンも。4 熊本の赤牛と大和牛などを掛け  
合わせた「まほろば赤牛」も、いずれリリースされる予定。がんばれ、  
種牛！ 5 出産したばかりの親子に遭遇。「母子ともに健康に生ま  
れてくれるのが、本当に嬉しい」と金井社長は言う。



2



3



4



5

の品評会では何度も賞を取っている。  
「自分で育てた牛に賞をもらえるのは、やっぱり嬉しいものです。感覚でいうと、甲子園で優勝したようなもんかな」とは、啓作さんの言葉だ。

### ストレスのない環境

金井畜産の農場の特徴は、宇陀の山奥に位置し、きれいな空気と水に恵まれているところだろう。その環境を生かすべく、牛舎は開放的に作られており、風通しが良い。牛は、狭い屋内に閉じ込められることなく、ストレスなく育てられている。それが、何よりも肉質に影響することは想像に難くない。

また、エサにも工夫がなされている。牧草や配合飼料に加え、おからとモヤシかすを与えていた。その理由を聞くと「昔から、おからを食べている牛の肉が好きだから」と、そっけない答え。しかし、それは経験に裏打ちされてのこと。ちなみに、モヤシかすというのは、栽培途中で大きくなりすぎたり、生育不足のものを格安で購入したもの。飼料のコストを抑えつつ、食品安全サイクルにもひと役買っている。

「飼料というの、栄養価が高ければいいってもんじゃない。食べすぎてお腹を壊すこともあるし、栄養過多で死んでしまうことだってある。成長段階に合わせて、飼料を変えることも必要です。配合飼料ってのは、人間が勝手に大きくしよう、脂を増やそうとして作ったもの。本来、牛は草を食べて生きる動物なんだってことを忘れてはいけない」と啓作さん。

もちろん、牧草だけでは、サンに入った牛肉を作ることはできない。牛の健康状態をみながら、そのバランスを保っていく。そのためにも、毎日の見回り、細かなチェックが欠かせないのだろう。

### 赤牛をかう

大和牛が銘柄牛として確立したのは、2003年のこと。大和牛流通推進協議会が設立され、その規格が定められた。以下がその規格である。

1. 最長飼養地が奈良県内である黒毛和種であり、雌牛については未経産であること、去勢牛については県内生まれであること。

2. 出荷月齢は未経産雌牛については30ヶ月以上、去勢牛については28ヶ月以上とする。

3. 奈良県食肉センターへ出荷されたもの。

ちなみに、現在は14農家が大和牛を生産している。指定卸業者と指定販売店しか扱えないようになっており、金井畜産は生産者であり、卸業者でもある。

「大和牛のいいやつは、本当に旨い。松阪牛にも負けんと思うね。やっぱり、関西ではサンが入ってないとあかんねん」と啓作さん。しかし、2015年に、熊本から赤牛を購入する。それは、なぜだったのか？

「ある日、娘が孫を連れて帰ってきたんで、大和牛のA5の一番いい肉を食べさせたら、『いらん』って言うねん。『食べにくい』って。逆に、赤身の肉の方が食べやすいと言われて、それがきっかけだったかな」

とはいえ、牛の等級を決める基準は、黒毛和牛をベースに定められているため、脂の少ない赤牛は値段がつきにくく。そこで、6次産業化として赤牛を自分で加工して販売しようとしたもの

の、加工してもわずかしか利幅は増えず、そのまま売ろうとしても販路がない。そこで相談したのが、牛信の上野力さんだった。

### 奈良の肉を売らな！

「最初に食べた時、正直、見た目からは期待しなかったのですが、その甘みといい、旨味といい、驚きましたよ。そして、これは売れると確信しました」と上野さんは当時を振り返る。

牛信は、1967年に大阪で起業し、奈良に支店を開いたのが、1989年のこと。上野さんは、1991年に同社へ入社。それまでに、10ほども仕事を変えていたが、結婚を機に、住まいに近い場所で、安定した仕事に就こうと営業職としてキャリアをスタートする。

「当時は、バブルがはじける前ですから、レストランも景気がいいし、勧めたら売れる時代。営業して、結果が出ることが楽しくてね。しかし、その後、BSE騒動で牛肉が売れない時期があり、その後に起こった牛肉偽装事件など、牛肉に関しては次から次へと問題があって、売り方も難しい時代になってしまった」と上野さんは語る。



1

1 大和郡山市の食肉センターで競りにかけられる前の牛肉。仲買人は、この状態で肉質を判断し、購入を検討する。2 部位に分けられた牛肉は真空パックにして流通する。それぞれ、生産者や個体番号などの情報が明記されている。3 販売時には、さらに細かな部位に分割する。4 牛信の加工工場は、「ならハサップ（奈良県HACCP自主衛生管理認証制度）」の第1号施設として認証を受けた。それだけ、衛生管理が行き届いている証拠であり、安全・安心の食肉を提供している証拠だ。5 まほろば赤牛モモ肉のスライス。この美味しいを家庭でも楽しめるようになるのが待ち遠しい。



2



3



4



5

いきます」と上野さん。

そんな中、販売意識を大きく変えたのが、大阪で毎年開催しているアグリフードエキスポだった。奈良県からの依頼で出店し、大和牛とヤマトボーグのビーアールを担当。そこで、当時、奈良の食材をビーアールする県の事業に関わっていた筆者と出会う。

「県外から来た大掛さんが奈良の食材を広めようとしている姿を見て、消極的な姿勢を反省しました。もっと、自分たちが売らなアカンって思うようになったんです」

それまで、大和牛もヤマトボーグも、レストランからの需要はあったものの、部位ごとに販売する精肉業者はなかった。そこで、牛信がどちらも一頭買いて、細かな注文にも対応するようにした。イベントにも積極的に関わり、2009年からスタートしたフードイベント『奈良フードフェスティバル』では、肉手配を受け持つほか、屋台への出店もし続いている。

## 信頼関係を築くため

上野さんに相談がある以前も、牛肉

の仕入れ先として、金井畜産との付き合いはあった。そして、より強いバイブルを作りたいと思っていたタイミングでもあったから、赤牛に関しては、全面的に売ることを約束。そして、どうせ売るならブランド化しようと言うことで、「まほろば赤牛」と名付けたのだ。商標登録も済ませ、いざ市場へ出したものの、その評価は冷たいものだったとか。

「大和牛と違って、みんなで作り上げたものではないから、反応はいまいち。でも、逆にレストランからの評判はとても良かった。業界的に赤身肉がブームになっていましたし、食べればその良さがわかるんですよ」と上野さん。

そのため、現在は需要に供給が追いつかず、商品待ちはのレストランが多い。最初に買入れた3頭はすでに出荷され、その後、買い足し、また農場で繁殖した「まほろば赤牛」が出荷されるのは、今年の秋以降になるからだ。実を言えば、「奈良食べる通信」4月号の食材としてお届けする肉は、数少ない商品を特別に取り置いてもらっていたのだ。

「最初からこの牛を取り扱ってくれた

レストランを優先して、販売しています。流通というのは信頼関係が大事だからです。牛信が責任を持って買って、しっかり売ることで、金井さんからの信頼も得たい。あの社長のことだから「いつか買わんようになるんちゃうか?」なんて、疑っているかもしれませんからね(笑)。僕らにできることは、買い取り続けること。そうすることで、生産者は安心して繁殖と飼育に取り組むことができるのでですから」

## ブランド牛に育てる

現在、農場には熊本から買付けた赤牛が30頭ほど、黒毛和種と掛け合わせた牛が15頭ほどいる。それらが出荷されるようになるのが待ち遠しい。なぜなら、「まほろば赤牛」が着実に売れることで、金井畜産と牛信の信頼関係が強まり、需要と供給のバランスが生まれる。金井畜産としては、黒毛和牛と別の光れ筋アイテムが増えることで、全体の収入を高める足がかりとなるからだ。上質な牛の安定供給は、消費者にとって嬉しいこと。われわれ

消費者は、生産者を応援する気持ちも込めて買い支えることで、その良い循環に加わることができる。

一般的の食シーンではヘルシーさが求められ、熟成肉ブームも重なって、赤身肉へのニーズはますます高まるだろうと予想される。その反面、牛肉市場では、霜降り神話が根強く残っている。啓作さんもまた、大和牛が優位である信念は揺るいでいないようだが、「まほろば赤牛」がその壁に風穴を開ける可能性も信じているはず。その証拠と言っては何だが、赤身と脂身のバランスがいいアンガス牛も飼育しているのだ。なかなかの策士ではないか。

昭和23年生まれの啓作さんは、今年69歳。文利さんが農場長を務め、娘婿も事業に参画している。そろそろ引退ですか?などと冗談めかしく言ってみたら。

「今でも週に5日は農場へ行って、見回りをしているし、あと10年は働きたい。10年生きたら、リニアモーター車に乗れるやろ。で、最後は牛小屋で死ねたら本望やね」と、まだまだ牛の世話をし足りないようだ。そして、何よりも彼は牛を愛している。



# 百聞は一食にしかず 奈良の牛肉食べくらべ

福吉編集長(写真中)…ご存知、当誌の編集長。牛肉にも一家言有る模様。

大掛(写真左)・食を専門とするライター。その知識量は編集部一。  
西岡(写真右)・奈良のタウン情報「はーぶる」編集部の新人。若者目線での意見に期待。  
松石・今回この記事をまとめようという大役を負った編集部の新人。

二二

県内レストランなどでの取り扱いが増え、徐々にその名が広まりつつあるまほろば赤牛。シェフ達を惹きつけるまほろば赤牛の魅力とは一体何なのだろうか。この疑問を解くべく、我々企画部一同は、まほろば赤牛と大和牛の食べ比べを企画した。ご協力いただいたのちは、今号の取材で我々がお世話になつている鶴見卸業者「株式会社牛信」。ご用意いただいたのは、それぞれの「アリスカ」と、「ヒュウガ」と呼ばれた部位だ。「アリスカ」は前足の内側にある肉で、濃厚な味わいが特徴。「ヒュウガ」はモモ肉の一部で霜降りが入りやすく、柔らかさが特徴の肉だ。今回は肉の味がわかりやすいように、しゃぶしゃぶで食べ比べをするところに。それでは、その様子をご覧いただこう。

繊維が残る感じで、固いと思う人もいるかもしれない。

福吉 でもお肉本来の味、赤身肉の肉感や旨みは、まほろば赤牛のブリスケの方が強いですよね。

西岡 私はお肉だったら鶏肉が一番好きなんですね?…。

一同 安上がりだ一笑)

西岡 よく言われます(笑)。そんな私の好みだと、まほろば赤牛のブリスケの方がさっぱりしていて食べやすいかな。

大掛 うん、あつさりしていてたくさん食べられるのは、まほろば赤牛ですね。

福吉 脂が多いヒュウチの方が、大和牛とまほろば赤牛の違いはつきり感じるんじゃないかな。西岡 さんどう?

**福吉** しゃぶしゃぶで食べるにはいいですね。  
**西岡** 私はまだ素人なので上手くは表現できないんですね。  
けど…。この大和牛のブリスケは「じゅわーつ」、  
としていて、いいお肉って感じですよね。

**大掛** 松石 福吉 それで、大和牛のブリスケからうどん。大和牛は脂が多くてやわらかく感じますね。だからその分食べやすくて。でもブリスケはまだ脂が少ない部位なので甘さをしつこく感じない。

The image shows four white plates, each containing a circular arrangement of thin-sliced raw beef. From left to right, the labels identify the cuts: 'まほろば赤牛 ブリスケ' (Mahoro-haba Akibufu Brisket), 'まほろば赤牛 ヒウチ' (Mahoro-haba Akibufu Huita), '大和牛 ブリスケ' (Yamagata Gyu Brisket), and '大和牛 ヒウチ' (Yamagata Gyu Huita). The beef has a rich red color with visible white marbling.

# 「私は和牛の仲間。 国産牛との ちがいはね…」

私は和牛の中でも  
角毛和牛種に  
分類貢であります。



「和牛」は日本の在来種をもとに、交配を繰り返して改良されたもの。日本では現在、4種のみが和牛とされる。一方「国産牛」は一定期間、日本国内で飼育されていれば国産牛と称される。つまり、アメリカ産だろうがオーストラリア産だろうが、生きたまま輸入して国内で育てれば「国産牛」になるってこと。

・黒毛和種・



毛・角・肢とも黒く、体が綿まり、四肢は強健。あらゆる品種の中でも最も肉質に優れ、赤身にまでサシが入り、脂の風味もよい。和牛の生産量のおよそ95%にあたる。

・褐毛和種・



毛色は赤褐色で、熊本系と高知系の2種に分けられる。それぞれの在来種に朝鮮牛やシンメタール種など外国種を交配し改良。赤身が多くて適度な脂があり、ヘルシー。

・短角和種・



東北北部原産で、古くから南部牛と呼ばれ、使役牛(代焼きや運搬用)として飼われていた。この南部牛にイギリスのショートホーン種を交配し改良。赤身が多くて典型的な肉用牛型。飼育数はかなり少ない。

・無角和種・



毛色は黒で、角がない。山口県阿武郡の在来和牛をアバディーン・アンガス種と掛け合わせて品種改良。体型は小型で全体に丸みを帯びており、典型的な肉用牛型。飼育数はかなり少ない。

レアキャラ  
だよ

# 「私の家族を 紹介します！」



私の家系は2パターン。熊本由来と奈良由来。でも、どちらにしても金井畜産で20カ月以上育てられる、オリジナルのブランド牛よ！

# はじめま まほろば 赤牛と

## 「私がお肉になる日」

生まれる前



01

私が生まれる前のお話から。私たち牛の世界は一夫多妻制なの。1匹のオス牛(種牛)と約15頭のメス牛と一緒に小屋に入れて、自然交配する。パワフルでいい肉質のオス牛(種牛)であることが条件よ。そうすることで、100%に近い確率で受精するの。

おなかの中

02

そこから約280日間、ママのお腹の中で育つ。基本仔牛は1匹だけ生まれる。それでも稀に、双子ちゃんも出てくるのよ。

誕生

気質が荒い性格のお父さん大和牛と熊本から嫁ってきたおだやかな性格のお母さん赤牛から生まれたのが私。

03



04

1~3ヶ月



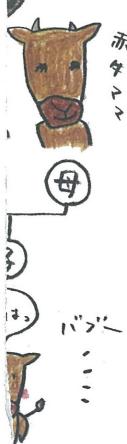
生まれて3ヶ月間は、人工乳で育つわ。この時期は、一番病気になりやすいから、平日は毎日獣医さんがきて診察してくれる。(20~30kg)

05

3~12ヶ月

ペレット状になった仔牛専用の粒の餌を食べて育つわ。一番成長する時期だから、栄養の高いエサをモリモリ食べて、胃を大きくするが、おいしいお肉になる条件。1日1kg増量が目標なの。





### ◆ 熊本の系統

熊本で生まれて8ヶ月ほど経った頃に、奈良に引越ししてきた。そこから出荷まで、約20ヶ月ほど金井畜産で育てられる。



生きて8ヶ月で  
地元熊本から奈良に  
行くの。

### ◆ 奈良の系統

お父さんが大和牛で、お母さんが熊本出身の赤牛。奈良で結婚して私が生まれた。パパが黒毛和種の大和牛だから毛色も少し濃い。



**特徴** 基本はメス牛だが、中には獸臭が強いため、生まれて3ヶ月で去勢されたオス牛も含まれる。まほろば赤牛は金井畜産独自の方法で育てており、通常の赤牛に比べて肉質は柔らかく、赤身とサシのバランスが非常に良い。

12  
ヶ月  
28

ここだけの話、どうもろこし、麦、ふすまをミックスしたエサとは別に、金井畜産独自のもやしとおからを食べるの。そうすることで、低コストで肉質に差が出るお肉に仕上がる。



金井畜産オリジナル  
フレンドの「うさぎ」  
育つよ

出荷

06

最終700kgまで育った  
私も、いよいよ出荷の時。  
大和郡山にある食肉センターで、みんなの  
食卓に並ぶ準備よ。

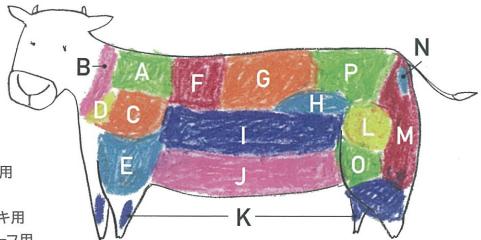


# 「私の部位と おいしい食べ方」

私のカラダはお肉も内臓もすべて食べられる。みんなおいしく食べてもらうことが私の幸せなの。オススメの食べ方で召し上がり!

### ・枝肉編・

- A 肩ロース：いわゆる「霜降り肉」。すき焼き、焼肉用
- B ネック：肉質が硬いため、煮込み、スープ用
- C かた：ブイヨンに最高の部位。シチュー、カレー用
- D トウガラシ：関西では「とんび」の愛称。ローストビーフ用
- E 肩バラ：あばら骨の前部分。焼肉、肉じゃが用
- F リブロース：ヒレ、サーロインに並ぶ高級部位。ステーキ用
- G サーロイン：牛肉の中でも随一。ステーキ、ローストビーフ用
- H ヒレ：最上級赤身肉。ビーフカツが王道
- I うちバラ：中落ちカルビの部位。シチューや煮込み料理に
- J そとバラ：脂に旨味あり。焼肉や牛丼に最適
- K すね：かたい部位なので、ひき肉料理に使われる
- L うちもも：最も脂肪が少ない。ラウンドステーキに
- M そともも：煮込むと味が良い。ボトフにすると◎

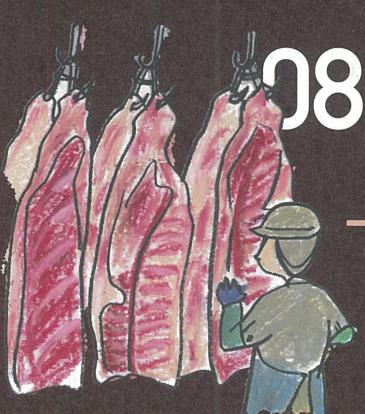


- N シキンボー：そもそもの中にある希少部位。しゃぶしゃぶ用
- O 恋五：焼肉店で人気の「マルシン」がある部位。たたきも◎
- P ランイチ：ランプ、イチボをまとめたモモ肉。ソテーで

### ・ホルモン編・

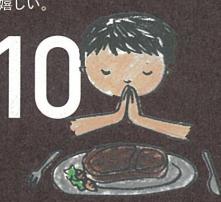
- A タン：1頭に約1kgしかとれない、網焼き、シチュー用
- B ツラミ：ホホ肉の希少部位。煮込み、コンフィ、おでん用
- C ハツ：心臓、串焼き、焼肉用
- D リード・ヴォー：仔牛の胸腺肉。カツレツに
- E レバー：肝臓。鮮度が命。炒め物、バテ用
- F ミノ：第一の胃。4つの胃の中、一番大きい
- G ハチノス：第二の胃。別名トリッパ。煮込み、モツ焼き用
- H センマイ：第三の胃。酢味噌和えに◎
- I ギララ：第四の胃。別名赤センマイ。煮込み
- J ハラミ：横隔膜の上部。焼肉で大人気の部位
- K サガリ：横隔膜の下部。焼肉やステーキ用
- L ショウチャウ：大腸より薄くて細い。別名マルチョウ
- M ダイチョウ：ツツヤン、ホルモンの愛称で、炒め物に◎
- N チョクチョウ：別名テッポウ、ソーセージのケーシングに

- O モウチョウ：1頭で約700gしかとれない希少部位
- P アキレス：おでんに入れると美味。ブルブルの食感
- Q テール： collagen 豊富。テールスープに◎



競り  
卸業者  
飲食店  
スーパー  
や

いただきま  
す



職人の手によって、私は一つ一つ丁寧に裁かれいくわ。お肉はもともと「ある」ものじゃなくて、いろんな人たちの手を借りて「つくられる」もの。生きた牛の命を食べて、あなたたちが生かされていることを忘れないでほしい。

私がお肉になるまで、たくさんの人の手を介して食卓に並ぶわ。だから、お肉を食べる前に、その裏側を少しだけでも想ってくれたら嬉しい。



\部位 /

肩ロース

すき焼き用

## ロース肉と新じゃがの 肉じゃが

材料 (4人分)

肩ロース	…200g	調味料	
新じゃがいも	…小8個	出汁	…300cc
新たまねぎ	…小3個	酒	…大さじ3
糸こんにゃく	…100g	みりん	…大さじ3
絹さや	…適量	醤油	…大さじ5
塩	…少々	砂糖	…大さじ3

塩麹漬け牛モモ肉の  
ソルロンタン風春雨スープ



特製りんごだれ漬け  
焼き肉と春野菜包



\部位 /

モモ肉

ステーキ用



## 塩麹漬け牛モモ肉のソルロンタン風春雨スープ

材料 (2人分)

モモ肉	…200g	緑豆春雨	…20g
塩麹	…大さじ2	塩胡椒	…適量
白ネギ	…細め1本		
生姜	…1片	キムチ	…好み
にんにく	…1片	韓国のり	…好み
水	…500cc	あみえび	…好み

作り方

- モモ肉は一口大に切り分け、塩麹を全体に揉みこんでから半日置いておく。
- 白ネギは1cm程の厚さに斜め切りにしておく。生姜とにんにくの皮を剥き、薄くスライスしておく。
- 鍋に水と①の牛肉を塩麹ごと入れて、中火で煮込み。沸騰したら弱火にして、アクを取りながら約15分間煮込む。
- アクが出なくなってきたら②を加え、さらに15分間程煮込み、塩胡椒で味を調整する。
- 最後に緑豆春雨を入れて、火が通ったらできあがり。
- 好みでキムチ、韓国のり、あみえびをトッピングする。

## 作り方

- 1 紹さやを塩茹でする。
- 2 新じゃがいもは皮をむき、水に浸してアク抜きする。新玉ねぎは大きめのくし形に切る。  
糸こんにゃくは洗って熱湯でさっと茹でる。
- 3 牛肉を食べやすいサイズに切り分ける。
- 4 調味料を鍋に入れ煮立たせ、③の牛肉を入れる。浮いてきたアクは取り除く。
- 5 ②の材料を全て加え、新じゃがいもに火が通るまで約25分間煮込む。水分がほとんどなくなつていれば完成。器に盛り、①の紹さやを散らす。



hacobu Food design

中山咲子

Nakayama Sakiko

食べるという事で、食材を生産したり収穫する人、それを運ぶ人、おいしく調理する人、一緒に食卓を開む人、全てが気持ちのいい循環に結びついで、ふと思い返すと温かい食の記憶を大切にする。

現在は平日毎日50~80人分のランチをケータリングする傍ら、2011年から京都五条にキッチンアトリエ“HACOBU KITCHEN”を持ち、料理教室やレシピ提案も行っている。

<http://hacobukitchen.com>



ロース肉と  
新じゃがの肉じゃが

## ＼部位／

バラ肉

焼き肉用



## 特製リンゴだれ漬け焼き肉と春野菜包

材料 (2~3人分)

バラ肉………10枚分  
牛脂…………適量  
チシャ葉………10枚  
お好みな春野菜  
(荀/菜の花/春ゴボウ/ラディッシュ等)

リンゴだれ  
りんご……………1/2個分  
おろしにんにく…少々  
醤油……………大さじ2  
はちみつ……………小さじ1

## 作り方

- 1 リンゴは皮と種をとってすりおろし、おろしにんにく、醤油、はちみつを加えてよく混ぜ合せておく。
- 2 バラ肉を①のタレに漬け込んで、30分間以上置いておく。
- 3 その間に、お好みな春野菜を蒸したり、茹でたりして、食べやすい大きさに切り分けておく。
- 4 熟したフライパンに牛脂を溶かし、②のバラ肉をたれごと加える。煮詰めるように、両面焦げ色がつく程度に焼く。
- 5 チシャ葉にバラ肉とお好みの春野菜を包んで召し上がり。



「風が吹き抜ける牛舎で、  
赤牛がのびのびと  
ストレスなく、育っている。  
それが驚きました」



佐藤  
了

LA TRACE

今月の  
シェフ

牛が育てられているところを見たのは初めてでしたが、直正、驚きました。勝手な想像ですが、もっと狭い牛舎で、あまり動けない環境かと思っていたので。それが、広々として開放的な牛舎なので、風が吹き抜けています。牛たちも、のびのびしている印象ですし、きっとストレスも少ないのでしょう。宇陀の山深い場所で、きれいな空気と水に恵まれている。こういう環境作りが、肉質を左右するのだと納得しました。

最初に、まほろば赤牛のリブロースを試食した時、自分にとっては、脂もほどよくあって、旨みも強く感じました。逆に、料理に使用したモモ肉は、脂肪は少ないですが、旨みがほどよく、あっさりしている印象です。最近は、ヘルシーさを求

めるお客様が多いので、時代のニーズに適した牛肉と言えるでしょうね。

この肉の持ち味を生かすため、今回は塩釜で包んで火入れしています。フライパンで焼くと、どうしても表面が固くなってしまいます。塩釜で包んで、しかも低温でゆっくり加熱することにより、じわじわと火が入り、全体がしっとり仕上がりります。

今回は、香りづけに和紅茶を塩釜に混ぜ込みました。これは、「羽間農園」の自然栽培、自然発酵の和紅茶です。香りの優しい、自然な味わいが気に入っていて、食後のドリンクとしても提供しています。羽間一登さんの自然に対する想いにも共感できますし、そういう想いのこもった素材を使っていきたいんです。

この和紅茶の香りが、肉の風味を引き

立てつつ、さわやかな余韻として残ります。モモ肉はあっさりしているので、旨みを補う役割として、ミモレットチーズを削ってふりかけました。また、「百濟農園」の甘いアスパラガスを添えて、味の広がりを演出しています。アスパラガスも旨み成分のひとつであるアスパラギン酸を多く含んでいるので、牛肉のイノシン酸、チーズのグルタミン酸と、異なる旨みを重ねることで、相乗効果が生まれます。

現場を訪れて、農場長の牛に対する愛情も大いに感じられたので、まほろば赤牛だけでなく、大和牛も料理してみたいという気持ちになりました。また、アンガス牛もいずれ出荷されると聞きましたので、新しい食材に出会えると思ってワクワクしています。



### profile

1978年新潟県生まれ。フランスでは、「エスペランス」、「シャルルマーニュ」で研鑽を積む。帰国後は「レストラン フウ」(東京・乃木坂)でのスーシェフを経て、2012年から「カラベティット・トゥル」(東京・麻布十番)のシェフを務める。2016年6月、奥様の出身地である奈良で独立開業。



和紅茶は粉末にして、塩釜生地(塩、卵白、小麦粉)に混ぜ込み、肉にもまぶしている。肉を包んだ塩釜(左上)を200℃のオーブンで約3分、75℃の保温庫へ移して約30分、ゆっくり火を入れる。塩釜を切り開き(右上)、取り出した肉を温める程度に加熱し、切り分ける。ゆがいたアスパラガスと一緒に盛り付け、ミモレットチーズを削りかける。自家製の和紅茶塩を添えて。一緒に食べることで、牛肉の旨みが高まり、後味は軽く、和紅茶の余韻が心地よく残る。

## まほろば赤牛の 和紅茶塩釜焼き



### ラ・トラース

奈良市大宮町2-1-5  
カーサヤマグチ1F  
TEL 0742-33-4000  
営業時間  
12:00~13:30(L.O)  
18:00~20:00(L.O)  
定休日  
日曜、第1・3月曜



# 牛肉をおいしく食べる勉強会



正直、牛肉は高級品だ。ハレの日に食べるもんだ。チェーン店の牛丼は庶民の味方だが、そうじゃない。せっかくだから、いい牛肉を食べたい。そのために、少し勉強してみよう。少しでも詳しく知っていれば、もっとおいしく牛肉料理に出会えるかもしれないから。



## 熟成肉ってなんだろう？

ここ数年ブームになっている熟成肉をご存知だろうか。大阪や京都では、レストランで使われるだけでなく、熟成肉を専門に扱う焼肉店もあるほど。そこでよく聞くのが、ドライエージングというワード。まずは、ここから始めてみよう。

ドライエージングとは、肉を空気中で乾燥させながら熟成させることを言う。肉に含まれる水分が蒸発して味が濃縮されると共に、タンパク質がアミノ酸などに分解されることで、旨味が増す。また、付着した微生物の働きによって、タンパク質の分解が進むとも考えられている。

そもそも、牛肉は鮮度がいいほど旨いといふわけではない。精肉店でも、屠畜した枝肉を数日間寝かせてから販売するのが一般的だ。また、レストランでも、仕入れた肉を、さらに冷蔵庫で寝かせてから調理することが多い。

牛肉の赤身の主成分であるタンパク質

は、筋肉の繊維とそれを束ねるコラーゲン繊維を形成している。また、赤身にはタンパク質を分解する働きのある酵素も内在しており、この酵素が時間の経過と共にタンパク質を分解し、アミノ酸を形成するという仕組みになっている。牛肉を寝かせる結果、旨味が増すとともに、筋繊維がもろくなっている、肉がやわらかくなるという効果もある。

このように、牛肉の熟成自体は、別段新しい技術ではない。では、なぜ熟成肉が脚光を浴びたのか。それは、アメリカ、ニューヨークスタイルのエージングが注目されたからである。

### 温度、湿度、風

では、ニューヨークスタイルのドライエージングとは、どんなものだろうか。と言つても、この技術は確立されたものではなく、まだまだ解明されていない部分も多い。

重要なのは、温度、湿度、風、さらに、熟成庫内にいる微生物の働きだ。温度は、業者によって差はあるが、1~2°Cを保ち、湿度は70%前後。送風機などを使用し、熟成庫内の風通しをよくすることで、微生物がまんべんなく付着するようとする。この状態で、3週間から6週間寝かせることで、水分が蒸発し、表面にはびしりとカビで覆われる。

熟成を終えた肉塊からカビが生えた部分を全て削り落とした肉が食用となる。その肉は、ナツのような熟成香があり、旨味が強く、食感はやわらかい。これをステーキや焼肉にすることで、それまでの牛肉とは異なるおいしさが味わえるというわけだ。

### 熟成肉は専門店で！

しかし、水分が減ってしほんでいる上に、表面を削り落とす分、肉の歩留まりは悪くなるため、グラムあたりの単価は高くなってしま

う。当然、熟成肉は高級品であることは避けられない。

また、熟成と腐敗は紙一重であることを忘れてはいけない。管理が悪ければ、人体に有害な菌が増殖する可能性もあり、場合によつては食中毒を引き起こすこともある。つまり、個人で熟成肉を作ろうとするのは、とても危険なので、ゆめゆめチャレンジしないよう。熟成肉は、しっかりとした設備を揃え、経験と研究を重ねた専門業者が製造したものを食べるべき。つまり、専門店でお試しいただきたい。

もうひとつ、どんな肉でも、熟成するのは基本的に赤身のみ。脂は熟成しないばかりか酸化して、風味が悪化することもある。つまり、サシが入った黒毛和牛よりも、今回の「まほろば赤牛」のような赤身の多い肉が向いている。今後、「まほろば赤牛」の供給が増え、正しいドライエージングが施されたら…と考えると、大きな楽しみである。

## ドライエージングだけじゃない……では、

### 肉の賢人に聞く！

### おいしい牛肉って何ですか？

熟成といっても、うちでやっているのは真空パックで行なう、いわゆるウェットエージング。いま流行りのドライエージングはしません。

というのも、ドライエージングは表面にカビを生やします。その分、表面を削り落とすわけですが、いくら削っても菌糸が中まで入っている気がして…。実際に食べても、たしかに旨味は増えますが、独特の香りといい、どちらも肉本来の味にとって邪魔になるような気がします。

ウェットエージングには、それがない、とはい、そもそも熟成に向かう肉を選ばなければ話になりません。そのポイントは、水分が少ない肉。これは、枝肉の階段で、脂をさわればわかります。この時点で水分が多い肉は、真空パックにしても水分がこじみ出てしまうので、熟成するよりは酸化しやすい。

グルメ番組などで、ステーキなどを食べたときに「ジューシーですね」とほめますが、あれはむしろ違うなと。ジューシーというのは水分が多いからで、水分が多いということはアグリが多いためあるんです。つまり、雑味が多い。

逆に、うちの肉を食べ続けているお客さまから、「カラッとしている」と言われます。それだけ、水分が少ないとことなんです。

ちなみに、うちでは余分な脂身と筋はすべて切り落とします。ロースの部分も、きれいに掃除して、中心の赤い部分だけを残す。脂は酸化しやすく、肉の中の水分を吸っている。残しておると、肉のボテンシャルを活かせないんです。

そして、こういう肉は、しっかり焼いて食べる方がおいしい。端

がカリとなるくらいまでがベスト。塩、コショウは食べる直前に。おすすめは、酢につけて食べる方法。肉が甘く感じられます。

本当においしい牛肉を食べると、体にいいって感じるものです。そして、いい肉ほど少量でも満足感が高い。私は、そういう一點の豪華な牛肉を売りたい。そのためなら、どんなに手間のかかる仕事もおろそかにできません。

【お問い合わせ】三輪の里 岡西/桜井市三輪403 / ☎0744-42-6076



左)大和牛と目の前で焼いて、食べさせていただいた。直後、焼き過ぎ?と思うほどだったが、実は香ばしく、きれいな旨味が味わえた。右)牛肉と日本酒の相性を探ることにも余念がない。よく、「花巴」のような、酸味のある旨口の日本酒がよく合っていた。

### おいしい 焼き方って なんだろう？



「レストランのように、家でも上手に肉を焼きた！」。わかるがしかし、焼きすぎてバサバサになったり、レアどころか、生焼けだったり、せっかくいいお肉を買ったのに、がっかりした経験もおありだろう。そこで、フライパンでおいしく焼くポイントを伝授しよう。とはいえ、肉の焼き方は千差万別。プロの料理人でも十人十色。ここで紹介するのは、あくまでもひとつのヒントだと思って、自分で好みの焼き方を探していただきたい。

#### ①肉もフライパンも厚いほうがいい！

ステーキ肉は、じっくり火を通り、ある程度の厚さが必要。1~5センチか2センチ程度の肉を用意したい。また、フライパンも、できれば鉄製の厚いものが理想。表面温度が変化しにくく、中心まで火が入りやすい。

#### ②肉を常温に戻しておく！

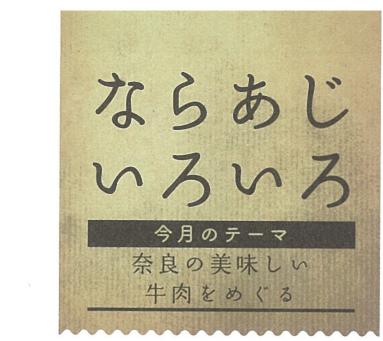
冷蔵庫から出してすぐ焼くのはNG。表面ばかりが焼けてしまい、中まで火が入りにくい。冷蔵庫から出し、室温で30分から1時間ほど置いておくのが理想。美味しいステーキを食べるため、焦りは禁物なのだ。

#### ③塩とコショウは焼けてから！

肉を焼く前に、塩とコショウをふるるのが一般的かもしれないが、ここはぐっとガマ。塩は肉の水分を外へ出してしまうし、コショウは焼くときに焦げてしまう。肉をそのまま焼き、食べる直前に塩とコショウをふつてみて。

#### ④焼いたら休ませる！

高温で加熱した肉の内部は、水分が蒸れています。そのまま切ると肉汁が流れ出てしまう。両面を焼いたら、火からおろし、ボウルやアルミホイルをかぶせて休ませること。基本は、焼いた時間と同じだけ休ませる。こうすることで、肉汁が落ち着き、余熱でゆっくり火が入っていく。



「まほろば赤牛のグリル」はアラカルトでも注文可能。100g 2,600円～※まほろば赤牛は希少であるため、事前確認が必要。



世界遺産の境内にある本格イタリアン

薬師寺門前

奈良市 AMRIT  
アムリット

「ここは薬師如来のお膝元。良いものを食べて健康になってもらいたい」。美食と健康を追求するリストランテ「AMRIT」が「スペリオーレ」コースのメインとして提供しているのが、まほろば赤牛のグリルだ。脂が少なく上品な味わいのフレ肉にはマルサラソースがかけられており、横に添えられた三種の塩（マル、炭塩、アンデス）をお好みでつけて食す。付け合わせの野菜には主に地元産を使用。手に入りづらい野菜があれば近所の農園へ直接相談に行くこともある。素材の味、品質へのこだわり、また、それらを引き立てる丁寧な味付けに、このお店の「おもてなし」の心を感じる。

奈良市六条町410/0742-32-5777/11:00～15:00、17:30～21:00／不定休  
<http://www.amrit-nara.jp/> ※「スペリオーレ」コース 8,640円

一希少部位盛り合わせ。左からササノミ、ミスジ、ヒウチ。一頭から少量ずつしか取れない肉の盛り合わせだ。日々によって提供される部位は異なる。



広い店内にはキッズスペースもあり、家族皆でゆったりとくつろぐことができる。

つけだれに工夫あり！一頭買いのこだわり焼肉

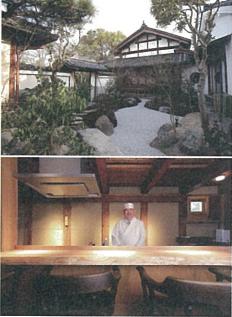
居間焼肉  
百樂  
ひやくらく

今年1月にオープンしたばかりの「居間焼肉 百樂」は上質な大和牛と、こだわりの食べ方が魅力の焼肉店だ。仕入れは金井畜産からの一頭買い。中でもA4クラスのメス牛のみを使用するという徹底ぶりだ。食べ方も独特で、特製の甘口抹みだれで味付けした肉を焼き、酸味の効いた昆布だしのつけだれに浸して食す。さっぱりした後味が食欲をそそり、いくらで食べていられるような感じだ。ササノミ、ミスジ、イチボなど、人気の希少部位が味わえるのも一頭買いの店ならではの魅力。あまり焼き過ぎずに、滲み出る肉汁を味わうのがオススメだ。

奈良市中登美ヶ丘6-7-31/0742-51-1515/11:00～15:00(14:30LO)、17:00～23:00(22:30LO)／無休/<https://www.fujin-nara.com/>  
4,500円の宴会コースもあり。ランチ1,600円～  
※宴会コースは前日までに2名以上の予約が必要

## 【まほろば赤牛】自然と歴史に囲まれて味わう贅沢

メインのステーキのほか、近隣の斑鳩町や大和郡山産の朝採り野菜を使った料理がコースに彩りを添える。季節や時期によって変わる料理に奈良の季節感を写し込む。



料理長の間康正さん。米と豆乳のソースに葉の花を合わせるなど、アイデアが光る料理も楽しむ。

のどかな風景に隠れた贅沢空間

うぶすなの郷  
安堵町 TOMIMOTO  
トミモト

「うぶすなの郷 TOMIMOTO」は人間国宝第一号である陶芸家、富本憲吉の記念館をリノベーションして作られた宿泊施設だ。併設されているレストラン『五風十雨』は、宿泊客以外も利用することができる。「お昼のまほろば赤牛コース」では、まほろば赤牛のフレークロースがステーキで盛り合わせられ、2つの部位を食べ比べができるのも魅力だ。別皿に、わさびなどの調味料が添えられているものの、まず一口目は何もつけず、下味の塩胡椒だけで肉の旨みをじっくりと味わうのが間康正料理長のオススメ。

生駒郡安堵町東安堵1442/0743-56-3855/11:30～、13:00～(二部制)  
不定休/<https://www.and-tomimoto.jp/>  
「お昼のまほろば赤牛コース」8,640円 ※完全予約制



「大和牛と地場産野菜のすき焼き」はコースでも提供されており、多人数で賑やかに食事を楽しむことができる。

アクセス抜群！気軽に大和牛を味わえるお店

奈良市 やまと庵

「やまと庵」は奈良県産の食材を使うことにこだわった和食居酒屋だ。「せっかく奈良に来られたのだから、奈良のもので出迎えたい」。観光客が多い土地柄のため、こういったコンセプトに至ったとい。使われている牛肉はもちろん大和牛だ。中でもJR奈良駅前の「やまと庵 本店」で提供されている「大和牛と地場産野菜のすき焼き」は、まさに奈良尽くしの人気メニュー。手作りの割り下で炊いた大和牛を大和まなで包み、大和なでしこ卵をからめて食す。大きくなされたスライス肉はボリュームも充分だ。「大和牛を食べるなら、すき焼きが一番」。そう語る店長の自慢の一品をご賞味あれ。

奈良市三条町495-1/0742-26-3585/11:30～15:00(14:30LO)、17:00～24:00(23:00LO)  
無休/【姫路店】やまと庵 近鉄奈良駅前店:0742-23-5577/やまと庵 近鉄別館:  
0742-24-5511  
「大和牛と地場産野菜のすき焼き」はディナーのみ。単品1,296円、コース6,000円

# 編集後記



編集長 福吉貴英



副編集長 源口葉月



編集 大掛達也



編集 松石有矢

レストランのニュースを読みとり新たなプランを作ろうと駆けた流通業者。それに応える畜産家。そのストーリーを追いかける僕たち編集部。関西ではまだ霜降りの黒毛和牛が第一とされる中、周囲の評価や採算を無視したこの動き。食の未来は消費者である我々の「買う」行為で変えることができるのです。

今回記事を書くにあたって、私が出会った1冊の本「焼肉を食べる前に」。その中で牛をさばく職人の言葉に涙が出る。「生きしていくためにやっている。どこにでもある普通の仕事なんだ」。生きた牛が、なんの手も加えられずにスーパーで売られて、食卓に並ぶわけじゃない。食材の裏側を、目をつぶらないで見て欲しい。

取材で農場を訪れた際、数分前に生まれたばかりの仔牛に出会いました。農場は命が生まれ、育む場所。屠場から精肉業者を経て、牛の命は食材へと再生します。その先にいる自分たちは、消費するばかり。果たして、それでいいのか?少しでも生産活動に参加できないうだろうか。そう思い直した取材でした。

7年間勤めた八百屋を退職し、今年2月に当編集部へ。販売現場から生産現場へと飛び込みました。土と汗にまみれながら生産者さんのお手伝いをすることで、改めて「食」について考えさせられる毎日。何はともあれ肉体労働した後のお酒は格別。生産地で美味しいもの食べながらならなおのこと。今日も元気に「いただきます」!

## 全国の食べる通信が集結!! 「日本食べる通信祭り2017」を開催しました

4月1日(土)～2日(日)、東京・浅草にある『まるごとにっぽん』にて、「日本食べる祭り2017」が開催されました。全国の食べる通信が集まり、「食」を通してご当地の今を知り、日本の食の未来を考えるイベントとなりました。岩手県で自然放牧酪農を行う生産者中洞さんの基調講演や、各通信のワークショップ、マルシェを開催するほか、各通信の編集長が厳選する「白ごはんに合うおかず」を並べ人気投票を行う「プレート選手権」も登場!奈良食べる通信編集部も、過去の生産者さんたちの食材をたんまり持って、マルシェに参戦!全国から集まる読者や東京の方々を中心に、奈良の食の魅力をたっぷり伝えました。

2日間にわたり、リアルに全国の「つくる人」「食べる人」「つなぐ人」が混じり合う、賑やかな祭りとなりました。

食べる通信は、2013年、つくる人と食べる人をつなぐコミュニティサービスとして東北からスタート。そして現在39地域でさまざまな団体が熱い想いを持って、ご当地の食べる通信を発行しています。私たち39地域の根っこには「つくる人と食べる人をつなぐ」こと。でもそのつなぎ方は地域によっていろんなカラーがあります。

奈良食べる通信は、2015年12月に創刊してから約1年と4ヶ月。今回で9号目を迎えます。読者の皆さま、今年は一緒に畑へ行きましょう。そして生産者と一緒に土に触れ、彼らの話に耳を傾けて、食材の裏側の世界を存分に楽しみましょう!

これからも、引き続き奈良食べる通信の応援をよろしくお願い致します!!



次号特集 2017年6月号

大和の伝統野菜のひとつ  
丸三出荷組合の中西さんたちが作る

# 大和丸なす

やまと まる

大和丸なすは、奈良県が認定する「大和の伝統野菜」のひとつ。直径約10センチと大きく丸い。濃い紫で、色つやがよく、皮にはビンと張りがある。肉質は緻密で、煮崩れしにくいのが特徴。煮物や天ぷらなど、加熱するとトロッとしたやわらかさも楽しめる。市場での評価も高く、東京や大阪などの高級料亭が好んで使う高級野菜でもある。大和郡山市平和地区を中心に、9軒の農家で構成する『丸三出荷組合』は、伝統を受け継ぎ、大和丸なすの生産と出荷を行なっている。その中から、中心となってご紹介いただくのが、中西拓彦さん。義父の農場を受け継ぎ、大和丸なすのほか、イチジクやイチゴなどを栽培している。レストランのシェフと交流し、イベントや勉強会にも熱心に参加するなど、農業に楽しさを見つけ、より良い作物を育てようと奮闘する姿をお届けする。

奈良 食べる通信 は隔月(偶数月)

情報誌+食べものを  
2,980円(税・送料込み)でお届けします。

お申し込みは 奈良 食べる通信 ウェブサイトまで

<http://taberu.me/nara/>

2017年4月20日発行

発行元:株式会社 エヌ・アイ・プランニング

奈良県生駒市元町1-6-12 生駒セイセイビル5F

発行人:鐵東敦史

編集長:福吉貴英

編集:源口葉月、大掛達也、松石有矢

写真:北尾篤司、大掛達也

デザイン:野上 健(KILIMANJARO)

瀧澤弘樹(瀧澤デザイン室)

ひろせゆうこ

長岡陵子(長岡デザイン)

植村次郎(有限会社DISCOVERY)

イラスト:松尾安美

印刷:株式会社イニュニック([www.inuuniq.jp](http://www.inuuniq.jp))