

はじめまして!  
食育ソムリエです。

「食」と「農」をつなぐ  
活動をしています。  
素材の選び方、調理のしかた、  
栄養成分、保存方法などの  
「食」や、地域の「農業」のことなど  
ご相談ください。



いし ざか え み  
石坂 恵美

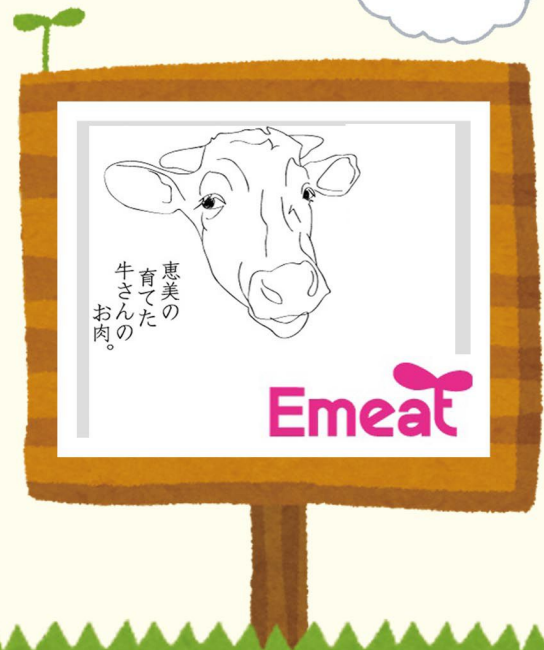
食育ソムリエ ID : S1501-007 群馬県渋川市  
[主な販売先] 長野県佐久屠場出荷、インターネット販売、  
東京都 (酢飯屋、SARU、Tuiteru)、群馬県 (スワン)

三代にわたり循環型農業に取り組んでいます。通常は子牛を産み10か月齢まで育てて子牛市場に売る繁殖農家、10か月齢～30か月齢まで育てる肥育農家に分業されていますが、私たちの牧場は一貫経営しています。飼育のほか、牛肉や完熟堆肥の販売も行っています。

## 私の自信作“肉牛(黒毛和種)”

愛情込めて  
育てています

- 祖父の代で乳牛、父の代で肉牛、私の代で母牛までの一貫経営スタイルに。現在約180頭を飼育しています。黒毛和牛はこの土地に適していて育てやすく、子どもの頃から牛と家族のように当たり前のように接し過ぎてきました。安全・安心にこだわり、牛の命を大切に伝えていきたいです。
- 牛肉はA5やA3などのランク、AMS12などの等級、地域のブランドなどたくさんありますが、一番は脂の質で味が決まると思っています。また、部位によって用途や焼き方が異なりますので、おいしく食べるためには部位選びも重要です。



### 上手な保存のしかた

購入した肉はキッチンペーパー、ラップの順に包み(空気に触れると赤黒くなり臭みも出てくる)、冷蔵庫のチルド室で保存し、早めに食べきましょう。冷凍保存なら1か月以内に。

### おいしい食べ方

お肉は保存・解凍の段階から調理が始まっています。塩・こしょうで味つけする場合は焼く前がおすすめ。また、赤身肉は焼きすぎると水分が飛んで固くなるので火加減に注意。



## 食育ソムリエとして実現したいこと

「食育ライブ!」です。地元群馬県の郷土料理おひろめ会を開催したいと思っています。子どもたちへの食育にも関心がありますし、「お肉は太る」といったイメージを払拭しつつ、自ら立ち上げた“エミートブランド”のファンを増やしていきたいです。