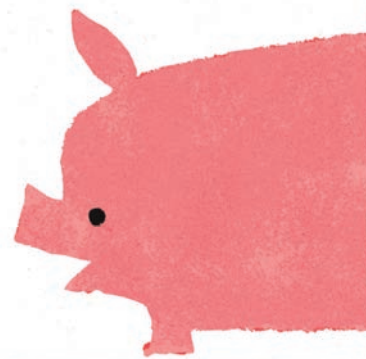
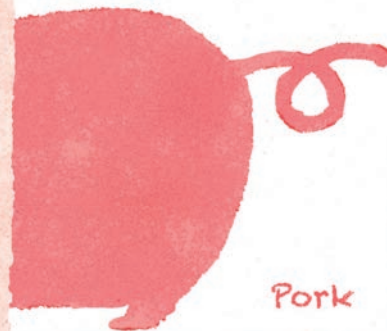


知 っ て お き た い !

豚  
肉



# の栄養と機能



部位ごとに  
おいさを引き立てる  
レシピもご紹介



公益財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル5F

ホームページ：<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

e-mail：[consumer@jmi.or.jp](mailto:consumer@jmi.or.jp)

FAX：03-3584-6865

資料請求：[info@jmi.or.jp](mailto:info@jmi.or.jp)

畜産情報ネットワーク：<http://www.lin.gr.jp>



食肉情報等普及・啓発事業

後援 公益社団法人 日本食肉協議会

制作 株式会社 エディターハウス

## 拔きん出たビタミンB<sub>1</sub>の含有量 健康を保つ多くの成分を含む 豚肉の大いなるパワーを見直そう！

おいしくて、価格も安く、良質なたんぱく質をはじめさまざまな栄養素が含まれている豚肉。中でも、疲れやすい現代人に必要なビタミンB<sub>1</sub>の含有量はあらゆる食品中トップです。しかも、脳の健康を守る効果が期待されているアラキドン酸も多く含まれています。豚肉のチカラを再検証しました。



### ●おいしさ、栄養、病気予防—— 3つの機能を併せ持つ豚肉

食品には、①栄養素を供給する、②おいしさを感じさせる、③体の生理機能を調節するという3つの機能

があります。豚肉は、これらの機能を併せ持つ、とても優れた食材なのです。

たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン・ミネラルなどの栄養素をバ

ランスよくとることは、生命の維持、健康の維持に欠かせません。豚肉は、特に良質なたんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルの供給源です。

しかし、栄養的に優れているからといって、無味乾燥では意味がありません。おいしく食べられるからこそ、体の血となり肉となるのです。

豚肉のおいしさについては、いうまでもありません。どなたも実感されているでしょう。

さらに豚肉には生理機能を調節する、さまざまな物質が含まれていて、健康の維持に貢献していることが明らかになっています。豚肉は、私たち現代人が求めている活力源なのです。

## 豚肉の健康パワー ①

### 体に不可欠 良質な豚肉のたんぱく質

#### 1 血管をしなやかにし、免疫力も高めてくれます

たんぱく質は、心臓をはじめ各臓器、筋肉、神経伝達組織など、体を形づくり、生命を維持するのに欠かせない栄養素です。血管をしなやかにして脳血管疾患を予防したり、感染症に対する免疫力を高める働きも

あります。

たんぱく質が不足すると、筋肉の働きが低下したり、貧血になったり、抵抗力が落ちて病気にかかりやすくなったりしますので、日ごろから注意が必要です。

## 2 たんぱく質の代謝にはアミノ酸の一部を食物からとる必要があります

私たちの体の中では、体を形づくるたんぱく質のおよそ30分の1が毎日入れ替わっています。古くなったたんぱく質は分解され、新しいたんぱく質がつくられます。このたんぱく質の代謝によって、私たちは生体内の機能を正常に保ち、健康を維持しているのです。

体内のたんぱく質は約20種類の

アミノ酸からできていますが、このうち体内で合成できず、食品からとらなければならないものが9種類あり、これを必須アミノ酸といいます。

例えば、トリプトファンは、脳内のセロトニンを増やし、脳神経機能を正常に保つ働きがあります。ロイシンはたんぱく質の分解を抑制

し、太りにくい体づくりに役立ちます。必須アミノ酸にはこうしたいろ

んな機能があることがわかっています。

## 3 豚肉に含まれる必須アミノ酸はほぼ100%吸収されるスグレモノ

この必須アミノ酸の含量からたんぱく質の良し悪しを決める指標がアミノ酸スコアです。豚肉のたんぱく質のアミノ酸スコアは、必須アミノ酸のバランスが非常に良く、すべてのアミノ酸が基準量を超えているので100です。

これに対して、植物性のたんぱく質である小麦は、リジンが基準量よ

り少ないため46になります。

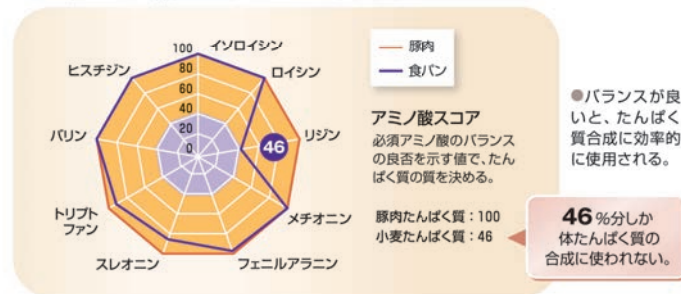
豚肉のたんぱく質は、調理によるロスもほとんどなく、体内で効率よく吸収されます。

1日にどれくらいのたんぱく質を食べればいいのかといいますと、体重をグラムに直した量、例えば体重60kgの人では、およそ60gが目安です。

### こんなにある必須アミノ酸の働き

- |                 |   |
|-----------------|---|
| バリン、ロイシン、イソロイシン | ● 運動時のエネルギー源になる。肝機能を高める。たんぱく質の合成を促進し、分解を抑制する。 |
| リジン             | ● 精神的ストレスをやわらげる。                              |
| メチオニン           | ● 脂質代謝を改善する。ヒスタミンの血中濃度を低下させる。                 |
| フェニルアラニン        | ● 脳の機能を向上させる。うつ症状を改善する。                       |
| スレオニン           | ● 脂肪肝を防ぐ。                                     |
| トリプトファン         | ● 不眠症を改善する。脳の機能を向上させる。うつ症状を改善する。              |
| ヒスチジン           | ● 酸化ストレスを軽減させる。                               |

### 必須アミノ酸のバランスは重要である





## 豚肉の健康パワー ②

### 豚肉の優れたビタミン・ミネラル

## 疲労を解消し、脳の健康を保ちます

豚肉は、良質のたんぱく質源であるだけでなく、エネルギー代謝などに必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。特にビタミンB<sub>1</sub>は、すべての食品中群を抜いて多く、豚ヒレ肉120gを食べれば1日の必要量が充たせます。疲れがひどい、集中力が落ちていたり感じたらビタミンB<sub>1</sub>不足かもしれません。

## 1 必要量は微量でも、不足すると食欲不振、めまいなど体調不良の原因に

血や肉になったり、エネルギー源となるたんぱく質、脂質、炭水化物を車のガソリンに例えると、ビタミンやミネラルは体をスムーズに動かす潤滑油です。

ごく少量の摂取で十分なことから、微量栄養素と呼ばれていますが、体の中で合成できないため、毎日の食事からとる必要があります。

ビタミン・ミネラルが不足すると、

体内の物質代謝がスムーズに行われず、疲労感、動悸、息切れ、食欲不振、めまい、頭痛、便秘、下痢など体の不調の原因になってしまいます。

豚肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>や、貧血を防ぐ鉄分、血圧を下げる働きがあるカリウムなど、細胞の機能や酵素の働きを助ける栄養素が含まれています。

## 2 豚肉のビタミンB<sub>1</sub>含有量は全食品中ナンバーワン!

豚肉はビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含み、100gあたりに含まれるビタミンB<sub>1</sub>の量で比較すると、あらゆる食品の中でトップです。特に豚ヒレ肉に多く含まれ、100g中に0.98mgとなっています。

約1mg、つまり1000分の1gというわずかな量ですが、ビタミンB<sub>1</sub>

はたとえ微量であっても、人間の健康を維持するために大切な働きをしてくれます。

疲労回復のためにビタミンB<sub>1</sub>を含むビタミン剤やサプリメントを利用する方も多いでしょうが、毎日の食事が必要量を摂取することが一番望ましいあり方です。

### ビタミンB<sub>1</sub>の多い食品

食品名	100g中の含有量 (mg)	食品名	100g中の含有量 (mg)
豚ヒレ肉	0.98	豚かたロース肉	0.63
生ハム(促成)	0.92	豚ひき肉	0.62
豚もも肉	0.90	ハム(ロース)	0.60
生ハム(長期熟成)	0.90	ベーコン(ロース)	0.59
ボンレスハム	0.90	ショルダーベーコン	0.58
焼き豚	0.85	豚ばら肉	0.54
たらこ(焼)	0.77	ベーコン	0.47
うなぎ(かば焼)	0.75	鯉	0.46
たらこ(生)	0.71	牛肉(ハツ)	0.42
豚ロース肉	0.69	すじこ	0.42

### 3 豚ヒレ肉 120gで1日に必要なビタミンB<sub>1</sub>がとれます

牛肉、鶏肉にもビタミンB<sub>1</sub>は含まれていますが、豚肉ほど多くはありません。豚肉は牛肉の約10倍ものビタミンB<sub>1</sub>を含んでいるのです。肉以外の食品では、たらこ、うなぎ、鯉、すじこ、いくらなどの魚類にも比較的多く含まれています。

調理のしやすさや価格の面で考えると、ビタミンB<sub>1</sub>を確実に摂取するなら、豚肉が最も適しています。

ビタミンB<sub>1</sub>の1日当たりの摂取量の目安は、成人男子で1.4mg、成人女子で1.1mgとされています（『日本人の食事摂取基準2010年版』より）。豚のヒレ肉120gを食べれば1日の

必要量をクリアできるのです。

ビタミンB<sub>1</sub>は水溶性のため、汗や尿から排出されやすいという欠点があります。玉ねぎやニラ、ニンニクなどに含まれるアリシン（硫黄化合物の一種）と一緒にとると、吸収がよくなります。



### 4 疲れていると感じたら、ビタミンB<sub>1</sub>不足を疑って

現代では稀な病気になりましたが、ビタミンB<sub>1</sub>が欠乏すると、脚気という恐ろしい病気にかかります。手足のしびれなどの末梢神経障害や、むくみ、心不全などの循環器症

状を起こし、心臓肥大で血液を送り出す力が衰えるため、死に至ります。

脚気で亡くなる人は極めて少ないですが、ビタミンB<sub>1</sub>の摂取量は必ず

日本人のビタミンB<sub>1</sub>摂取量（mg/日）

	平均	1~6歳	7~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上	20歳以上
全体	1.52	0.57	0.92	0.97	1.42	1.06	1.21	1.62	1.65	2.36	1.66
通常の食品	0.83	0.57	0.89	0.93	0.88	0.81	0.82	0.88	0.88	0.78	0.84

●「全体」は補助食品、強化食品を通じてのビタミンB<sub>1</sub>摂取量も含む（『平成20年国民健康・栄養調査』より）

しも十分ではありません。『平成20年国民健康・栄養調査』によると、日本人のビタミンB<sub>1</sub>摂取量は、通常の食品からの摂取量についてはすべての年齢で不足しています。ビタミン剤やサプリメントなどの補助食品を足して初めて充足できているというのが実情です。

ビタミンB<sub>1</sub>は糖質が体内でエネルギーに変わる際に、不可欠な働きをします。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、細胞内でのエネルギー代謝が低下し、疲労を感じます。疲労を強く訴える人の血液を調べてみると、ビタミンB<sub>1</sub>濃度が低く、欠乏症に陥っていることがわかります。

### 5 ビタミンB<sub>1</sub>には脳の働きを正常に保つ働きもあります

脳は大量のエネルギーを必要とし、そのエネルギー源は主に糖質の一種であるブドウ糖です。糖質をエネルギーとして利用するにはビタミンB<sub>1</sub>が欠かせません。

ビタミンB<sub>1</sub>不足でエネルギーが必要量満たされないと、脳は中枢神

経、末梢神経のコントロールが十分にできなくなり、運動神経の低下、集中力の低下などを招きます。

ビタミンB<sub>1</sub>には直接、脳の神経伝達物質を正常値に保つ働きもあるので、合わせて神経機能の維持にかかわっています。

### 豚肉の健康パワー ③

#### 豚肉の脂質と生理活性物質

## 動脈硬化を予防し、高齢者の脳を健康を保ちます

脂質は生命を維持し、活動するエネルギー源として不可欠の栄養素。特に豚肉に含まれるアラキドン酸は脳の健康維持に役立つと注目が集まっています。高齢者では情報処理速度が速くなり、集中力も高まるという実験結果もあります。また、オレイン酸やステアリン酸には動脈硬化を予防する働きもわかっています。



## 1 豚肉の脂質は体の機能を保つために大切な働きがあります

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>のほかにも、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシンなど、糖質や脂肪の代謝に必要な物質が多く含まれています。ナイアシンは皮膚や

粘膜の健康維持をサポートします。漢方では、豚は内臓を丈夫にし、肌荒れを治すといわれてきました。

豚肉の脂肪は、私たちが生命を維

持し、活動していくためのエネルギーのひとつとして欠かせないものです。

脂質には、脂肪(中性脂肪)、コレステロール、リン脂質、遊離脂肪酸などがあります。どれもエネルギー源だけでなく、細胞膜やホルモンなどの原料として、体の機能を保つために重要です。



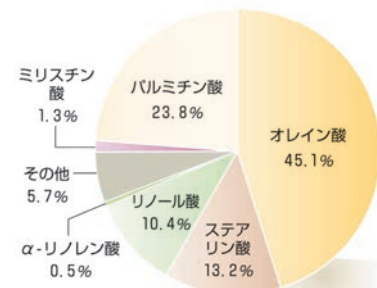
## 2 豚肉の脂肪酸にはLDLコレステロールを減らす働きも

豚肉に多く含まれるオレイン酸という一価不飽和脂肪酸には、コレステロール値を上昇させないばかりか、LDL(悪玉)コレステロールを減らす

働きがあります。

また、最近の研究で、やはり豚肉に多く含まれるステアリン酸という飽和脂肪酸も、HDL(善玉)コレステ

豚肉\*の主要な脂肪酸組成の割合



(\*大型種肉：かた、脂身つき、生)

ロールを増やす働きのあることがわかっています。つまり、豚肉の脂肪酸は、動脈硬化の予防に役立つということです。

豚肉の脂身には、赤身部分の旨みをまろやかにする働きがあり、さらに香り成分も豊富です。これが豚肉独特のおいしさにつながっています。



### 3 脳の健康を保つことで注目のアラキドン酸

脳を健康に保つ重要な栄養成分として注目されているのがアラキドン酸です。豚肉特有のおいしさはリノール酸に由来しますが、同じ脂肪酸の仲間・アラキドン酸が多く含まれているのも豚肉の特長です。

アラキドン酸は、人が生きていく

上で欠かせない必須脂肪酸の1つです。動物の細胞膜に含まれていて、免疫機能を調節したり、学習能力や記憶など脳の働きに重要な役割を果たすことが確認されています。乳幼児には母乳から与えられ、脳の発育に大きくかかわっています。

食べ物から摂取することが必要ですが、植物にはほとんど含まれず、肉や卵に多く含まれます。肉の中でも豚レバーが多く、豚もも肉にも含まれています。

アラキドン酸は60歳を過ぎるころからその量が減っていきます。しかし健康な高齢者にアラキドン酸を摂取してもらう実験を重ねたところ、情報処理速度が速くなり、集中力もついてくるといわれています。

さらに、年齢との相関で計算する

と、アラキドン酸をとると脳が若返るともいわれており、アラキドン酸は高齢者にこそ必要な栄養素だといえます。

必須アミノ酸もビタミンB<sub>1</sub>もアラキドン酸も、私たちの体内でつくることも貯めることもできないため、毎日の食事でもとらなければなりません。食品の中にはごく微量しか含まれないので、比較的多く含まれる豚肉を毎日の献立の中で上手に取り入れたいものです。



## ロース

### 肉質の特徴

きめが細かく、適度に脂肪がのった、ヒレと並ぶ最上の部位。外縁の脂肪にうま味があるので、あまり脂肪をとってしまわないように。筋切りすると、焼いたときに肉が縮まない。



肉質、焼き加減、たれ、三拍子そろった絶品丼

## 豚 丼

### 材料 (4人分)

豚ロース(しょうが焼き用)	12枚(約450g)
玉ねぎ	1/2個
絹さや	適量
醤油	3
みりん	3
A 酒	2
砂糖	1
サラダ油	1
ご飯	適量
酢	少々
こしょう	少々

\*1杯…大さじ

- 1 豚肉は包丁の先で筋切りをし、Aを合わせておく。玉ねぎは縦5mm幅に切り、絹さやは塩茹でし、千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて強めの中火で熱し、豚肉を並べ、両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- 3 2のフライパンに残りのサラダ油を足し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。Aを加え、とろみがつくまで煮つめる。
- 4 3に2の豚肉を戻し入れ、味をなじませるように全体をからめ、好みで仕上げに酢を加える。
- 5 器にご飯を盛り、4を乗せて絹さやを飾り、好みでこしょうを振る。



### びったりの調理法

ステーキ	ソテー
ロースト	しょうが焼き
焼き豚	すき焼き
とんかつ	鍋物

“毎夜食べても飽きない”おいしさです

## 常夜鍋

### 材料 (4人分)

豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	400g
ほうれん草	2束
水	5カップ
酒	1カップ
A 昆布	10cm長さ
塩	1
ポン酢醤油	適量
七味唐辛子	適量

\*1杯…小さじ

- 1 豚肉は取りやすいように1枚ずつがし、皿に並べる。
- 2 ほうれん草は根の部分に切り込みを入れて2~4等分にし、半分に切る。
- 3 鍋にAを入れて煮立て、肉を1枚ずつ広げながら入れ、火を通してからほうれん草を入れてさっと茹でる。
- 4 火の通ったものから、ポン酢醤油をつけて食べる。好みで七味唐辛子をかける。





## かたろース



## 肉質の特徴

肩に位置するロース。赤身の中に脂肪が粗い網状に入っている貴重な部位。きめはやや粗く硬めだが、こくのある濃厚な味。赤身と脂肪の境にある筋を切ってから調理すると、やわらかく仕上がる。



## びったりの調理法

カレー  
シチュー  
しょうが焼き  
焼き豚  
ソテー  
とんかつ



## 豚かたろース肉のうま味を堪能

## 豚肉のしょうが焼き

## 材料 (4人分)

豚かたろース(切り身)……4枚(400g)  
人参……小1本  
セロリ……小1本

## 【漬け汁】

しょうが……大1かけ(すりおろし)  
醤油……大さじ4  
みりん……大さじ3  
酒……大さじ2  
サラダ油……大さじ2

\*大さじ

- 1 豚かたろースは脂身と赤身の間にある筋を、包丁の刃先で切っておく。
- 2 漬け汁の材料を合わせ、1の肉を15分ほど漬けておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、強火で肉を表のほうから焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、火をやや弱め、中に火が通るまで焼いて取り出す。
- 4 3のフライパンに2の漬け汁を入れて煮立て、肉を戻して汁をからめ、皿に盛る。
- 5 人参とセロリは千切りにし、4のフライパンでさっと炒め、肉の上に乗せる。

## ヒレ



## 肉質の特徴

1頭からとれるのは1kgだけ。豚肉の中で最もきめが細かく、やわらかい最上の部位。ビタミンB1が豊富で、脂肪は少なく、低カロリー。上品で淡泊な味だが、ややこくに欠けるので、とんかつやステーキなど、油を使った料理に向く。



## びったりの調理法

とんかつ  
ソテー  
串揚げ  
ロースト  
ステーキ

## サクッと揚げるとやわらかくジューシーに

## ヒレカツ

## 材料 (4人分)

豚ヒレ……一口大8枚(400g)  
塩……大さじ1/2  
こしょう……少量  
キャベツ……150g  
ラディッシュ……2個  
練り辛子……大さじ1  
レモン……大さじ1/2  
衣 [小麦粉 大さじ2 / 卵小1個 /  
パン粉1カップ / 揚げ油適量]

## 【ソース】

ウスターソース……大さじ2  
トマトピューレ……大さじ2

\*大さじ 小さじ

- 1 キャベツとラディッシュは千切りにし、冷水に放してパリッとさせ、ザルにあげる。
- 2 ヒレ肉は軽くたたいて繊維をやわらかくし、両面に塩・こしょうをする。
- 3 ヒレ肉の両面に小麦粉をむらなくつけ、余分な粉ははたき落とす。卵にくぐらせ、パン粉をつけ軽く押さえてなじませる。
- 4 揚げ油を170℃に熱し、3を鍋肌から入れる。1~2回返し、きつね色に揚げる。カツが表面に浮いてきて、泡が小さく透明になったらOK。
- 5 皿にキャベツとラディッシュを乗せ、カツを盛りつける。混ぜ合わせたソースと練り辛子、レモンを添える。



## もも

## 肉質の特徴

うちもも、そともも、しんたまなどが含まれ、やわらかさには多少のばらつきがあるが、どれも高たんぱく、低脂肪。ヒレに次いでビタミンB<sub>1</sub>が多く、きめが細かい。ローストポークやステーキ、焼き豚など肉そのものの味を楽しむ料理に。



肉がふっくらやわらかく、さっぱりした味

## 豚もも肉とトマトのマリネ

## 材料 (4人分)

豚もも(厚さ5mm)	200g
なす	4本
ごま油	1½
オリーブ油	2
豆板醤	1½
長ねぎ 3cm長さ	1本分
ホールトマト(缶詰)	¾缶
醤油	1½
ナンプラー	1½
砂糖	2
酒、オリーブ油 各	1½
小麦粉	2
中華ブイヨン	¾
揚げ油、サニーレタス、青じそ(千切り) 各適宜	

- 鍋にAを入れて軽く炒め、香りが出たらホールトマトとBを加える(トマトは汁を十分に切る。大きいものは小さく切る)。
- 豚肉は一口大に切り、下味Cを手でよくもみこむ。なすはヘタを取り、縦半分にして皮に切り込みを入れ、さらに三等分に切る。
- 揚げ油を180℃に熱して、なすを色よく揚げる。豚肉も色よく揚げ、1のマリネ液に漬けておく。上下を返してしばらく漬けておく。
- 味がなじんだら、サニーレタスを敷いて盛り付け、青じその千切りを飾る。

\* 大さじ 小さじ



## びったりの調理法

ロースト	酢豚
焼き豚	ステーキ
ソテー	しゃぶしゃぶ

豚肉をカリッと香ばしく揚げるのがコツ

## 酢豚

## 材料 (4人分)

豚もも(かたまり)	300g
玉ねぎ	中1個
茹でたけのこ	120g
人参	中½本(80g)
ピーマン	3個
揚げ油	適量
下味[酒 3 / 醤油 1]	
衣[卵 ½個 / 水 ½カップ弱 / 小麦粉、片栗粉 各50g]	
A [砂糖 50g / トマトケチャップ 6 / 酢 5 / 酒 2 / 醤油 2 / 中華スープの素 1 / 塩少量 / 水 ¾カップ]	
水溶性片栗粉	適量

- 肉は3cm角に切り、下味の調味料をからめる。
- 卵を溶きほぐして水を混ぜ、小麦粉と片栗粉を合わせてふるい入れ、混ぜ合わせて衣をつくる。
- 玉ねぎは2cm幅のくし型に、たけのこ人参、ピーマンは一口大の乱切りにし、人参は5分ほど下茹でする。
- 揚げ油を180℃に熱し、肉に2の衣をつけて、きつね色にしっかり色づくまで揚げる。野菜も色が鮮やかになるまで2分ほど素揚げし、油を切る。
- ボールにAを入れてよく混ぜ、中華鍋に移し火にかける。煮立ったら、水溶性片栗粉を混ぜてとろみをつけ、揚げた肉と野菜を加えて手早く混ぜ、すぐに器に盛る。



\* 詳しい作り方と栄養価については、当センターのホームページでごらんになれます。 18

# ばら

## 肉質の特徴

赤身と脂肪が交互に3層くらいになっているところから、三枚肉とも呼ばれ、かたろースと並んで濃厚な味わいの部位。骨付きのものがスペアリブで、骨周辺の肉はとくによい味。角切りにしてシチューや角煮などに。



肉の味がしみ込んだ大根がうまい!

## 豚ばら肉と大根の醤油煮

### 材料 (4人分)

豚ばら(薄切り).....	150g
大根.....	650g
長ねぎ.....	¼本
しょうが.....	10g
スープ.....	2カップ
砂糖.....	2½
醤油.....	3½
サラダ油.....	適宜

\* ½…大さじ

- 1 豚肉は一口大に切り、大根は皮をむいて乱切りにする。しょうがは薄切りにする。
- 2 中華鍋を熱してサラダ油をなじませ、しょうがを炒めて香りが出たら、豚肉、大根を加えてざっと炒め合わせる。
- 3 スープを加えて20～30分煮る。やわらかくなったら、砂糖、醤油を加え、弱火で煮含める。
- 4 温かいうちに器に盛り付け、白髪ねぎに切った長ねぎを散らす。



### びったりの調理法

炒め物	豚汁
シチュー	焼き豚
カレー	酢豚
角煮	鍋物

### 3種の食材だけでつくるちょー簡単鍋

## さんちゃん鍋

### 材料 (4人分)

豚ばら(薄切り).....	400g
白菜.....	½株
昆布 10cm長さ.....	1枚

### 【ボン酢】

かぼすのしぼり汁.....	適量
醤油.....	適量

### 【薬味】

あさつきの小口切り.....	少量
もみじおろし.....	少量

- 1 白菜は根元を切り落とし、鍋の深さに合わせて8cmほどの長さに切る。
- 2 鍋の底に昆布を敷き、1の白菜を入れ、葉と葉の間に豚肉をはさみ込む。
- 3 ひとつひとつの水を加えて火にかけ、煮えたところをボン酢と薬味でいただく。



## こま切れ



肉質の特徴

かたやももの部位を使うことが多く、切り落としと変わらない安価な値段も魅力。切らずにそのまま料理できる手軽さがうれしい。冷蔵庫にある季節の野菜やきのこなどの材料を使って、炒め物や煮物など幅広く使える。

このへんが多い

びったりの調理法

炒め物  
煮物  
鍋物  
豚汁



肉と野菜のうま味が汁ごと楽しめます

\* 大さじ 小さじ

## 豚汁

材料 (4人分)

豚こま切れ……………200g  
サラダ油……………1  
塩・白こしょう……………各少量  
大根…………… $\frac{1}{2}$ 本(150g)  
人参…………… $\frac{2}{3}$ 本(120g)  
ごぼう……………1本(150g)  
生しいたけ……………4枚  
こんにゃく…………… $\frac{1}{2}$ 枚  
小ねぎ(小口切り)……………3本  
だし……………7カップ  
味噌……………4  
七味唐辛子……………適量

- 肉は2cm長さに切る。大根は7mm厚さのいちよう切り、人参は6mm厚さの半月切り、ごぼうは6mm厚さの斜め切りにし、水にさらす。生しいたけは軸を除いて4つに切る。こんにゃくは2cm角にちぎり、沸騰した湯で下茹でしておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、1の肉を入れてさっと炒め、塩・こしょうをする。
- 2にだし、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、生しいたけを加えて中火にし、沸騰したら弱火にしてアクをとりながら、20～25分煮る。
- 味噌を煮汁で溶きながら加え、1～2分煮る。
- 椀に盛り、小ねぎを散らし、七味唐辛子を振る。

## ひき肉



肉質の特徴

ひき肉については、店頭で部位表示をしなくとも、各部位の切れ端などが使われている。味にこくがあり、やわらかく、どんな料理にも向くが、脂身のある部位のひき肉はジューシー、赤身肉のひき肉は多少歯ごたえがあるなどの違いがある。

びったりの調理法

肉だんご  
ハンバーグ  
ギョーザ  
しゅうまい

手づくりの皮に2種類の具を包んでアツアツを召し上がれ

## 水ギョーザ

材料 (4人分)

豚ひき肉……………150g  
長ねぎのみじん切り…………… $\frac{1}{2}$ 本  
塩…………… $\frac{1}{4}$   
A しょう……………少量  
ごま油…………… $\frac{1}{2}$   
豚ひき肉……………150g  
にらのみじん切り……………50g  
B 塩…………… $\frac{1}{4}$   
しょう……………少量  
ごま油…………… $\frac{1}{2}$   
小麦粉(中力粉)……………200g  
水…………… $\frac{1}{2}$ カップ強  
長ねぎ・しょうがの千切り、香菜各少量

- ギョーザの皮をつくる。ボールに小麦粉を入れ、分量の水を少しずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。ラップをし、約30分冷蔵庫で寝かせておく。
- A、Bそれぞれをよくこね、2種類の具をつくる。
- 1を24等分にし、手で4～5cm径にしてから、めん棒で周囲から中央に押すようにして約10cm径にのばす。
- 3の皮に2の具を包み、たっぷりの沸騰した湯に入れ、約5分茹でる。
- 器に4を盛り、長ねぎ、しょうが、香菜を散らす。好みで、酢醤油などをつけていただく。

\* 小さじ

