

お肉を使った 郷土料理

ご家庭で、おいしく作れるレシピ付き

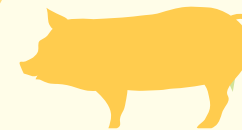
豚丼



ちゃんこ鍋



ラフテー



豚肉編



ほうとう鍋



太平燕



ヒカド



お好み焼き

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
<http://www.jmi.or.jp>

ご相談・お問い合わせ

お問い合わせ：consumer@jmi.or.jp
資料請求：info@jmi.or.jp
FAX：03-3584-6865

平成18年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

後援 農林水産省生産局
独立行政法人 農畜産業振興機構
(<http://www.lin.go.jp>)

制作 TBS VISION

124110-0703



北海道 豚丼

開拓者と豚肉料理の
歴史が詰まった味



北海道帯広市は、北の大地の恵みでいっぱいです。JR帯広駅前にある屋台街「北の屋台」には、十勝地方の肉、魚、野菜を使用した和食や洋食のほか、中華、韓国、ブラジルなどの各国料理が並んでいます。

帯広の数ある飲食店の中でも、北海道名物の「豚丼」は看板メニューと

なっており、食欲をそそる甘辛いたれの香りが立ちこめています。

豚を初めて持ち込んだのは、1883年（明治16年）に帯広へ入った開拓者集団「晩成社」でした。農耕家畜より先に豚4頭を持ち込み、飼育を始めたといえます。

豚肉を食べるようになったのは大正時代からといわれています。開拓者たちは、使役牛として活躍していた牛の肉を食べることには抵抗感があったようで、雑穀で手軽に育つ豚肉の方が好まれたといわれています。

昭和に入ると、養豚技術が進み豚肉の消費も増えました。当時、豚カツなどは庶民にとって贅沢な料理だったので、帯広の大衆食堂の主人が、手頃な値段で食べられるようにと、日本人が好む「うな丼」の味に近い、



帯広の開拓の様子(明治初期)
資料提供：帯広百年記念館

しょう油味ベースの「豚丼」を思いついたといわれています。

戦後になり、帯広市内の各食堂が独自の味つけて「豚丼」をメニューに加えたことから、いつしか帯広の名物となり、現在では家庭でも手軽に楽しめる郷土料理となりました。

香ばしく焼かれた厚めの豚ロース

肉に、しょう油、酒、みりん、砂糖などをまぜてつくったたれをからめてごはんのにせるシンプルな丼で、非常にまろやかな味わいです。



豚丼のお店



豚丼

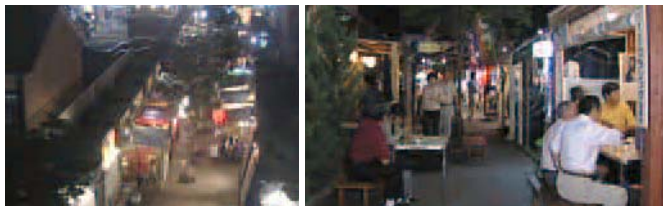
材料(4人分)

豚ロース肉…560g
しょう油…1カップ
砂糖……………100g
日本酒…………大さじ1
紅しょうが……………適量
こしょう……………適量
サラダ油……………適量
ご飯……………4人分

作り方

- (1) たれは、しょう油・砂糖・日本酒を強火で煮込む。煮立ったら弱火にして10分から15分とろみがでるまで煮込む。
- (2) 豚肉は、脂身と赤身の境目にある筋に包丁の先で切れ目を入れる。

- (3) フライパンに豚肉を入れてサラダ油をひき、強めの中火で焼く。両面に焼き色がついたら、たれを入れ、軽くなじませ、取り出す。
- (4) 丼にご飯を盛り軽くたれをかける。焼きあがった肉を丼のにのせ、残ったたれをかけ、紅しょうがをのせる。お好みでこしょうを振りかける。



帯広屋台街「北の屋台」

栄養価			
エネルギー	842kcal	ビタミンA	8μg
たんぱく質	36.5g	ビタミンB1	1.03mg
脂質	27.5g	コレステロール	85mg
炭水化物	105.3g	食物繊維総量	0.7g
鉄	1.6mg	食塩	8.8g

東京都 ちゃんこ鍋

体力増強、疲労回復に
最適の具沢山鍋



東京の両国は、江戸時代から相撲の町としてにぎわってきました。両国国技館の周辺には相撲部屋が多くあり、その周辺には力士御用達の衣料品店等が並んでいます。また、力士たちが食べる鍋料理「ちゃんこ鍋」が楽しめるお店も軒を連ねています。

「ちゃんこ」とは、相撲部屋の力士たちがつくる料理をさし、和食・洋食

・中華を問わず、全て「ちゃんこ」と呼びます。カレーもラーメンも相撲部屋では「ちゃんこ」になるのです。「ちゃんこ」の由来は諸説あります。相撲部屋で、「オジチャン」あるいは「おとっちゃん」と呼ばれる兄弟子がつくる料理から「ちゃんこ」と呼ばれるようになったという説。長崎の鉄製の大きな鍋「チャンゴ」を使っていたからという説などです。

伝統的な「ちゃんこ鍋」の味は「ソップ炊き」です。鶏ガラでダシをとり、しょう油で味をつけたもので、鶏肉と野菜が中心の鍋です。

あっさりとしてたくさん食べられるうえ、栄養価も高く、ビタミンB1も多く含まれているので体力増強、疲労回復には最適の料理です。

各相撲部屋では、それぞれの味がけがあります。初代栃東の玉ノ井親方

が開いた玉ノ井部屋では、豚肉と鶏肉、ベーコン、ウィンナーを使ったオリジナルの「塩ちゃんこ鍋」が好評です。

鶏ガラスープを塩で味付けしているのでとてもあっさりしていますが、たくさんの豚肉と野菜が煮込まれて、素材のおいしさを引き出しています。豚肉にしみ込んだ栄養たっぷりの旨みが、体を芯からあたためてくれます。



〈玉ノ井部屋〉



稽古場

調理場

玉ノ井部屋風ちゃんこ鍋

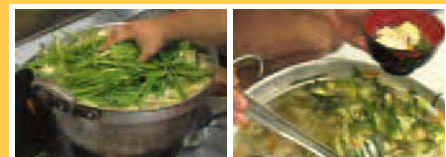
材料（4人分）

豚ロース肉	400g
鶏ひき肉	300g
鶏軟骨	30g
しいも	適量
しょうが	適量
みそ	適量
ごま油	適量
タマゴ	1個
鶏ガラスープ（土鍋6分程を目安に）	
ベーコン	200g
ウィンナー	200g
白菜	1玉
えのき	1袋（約100g）
しいたけ	10個
ニラ	1束
にんにく	生で2〜3ヶ塩
	少々

作り方

- (1) にんにく、しいもはすりおろす。鶏軟骨、しょうがはみじん切りにする。豚肉、ベーコンは3センチ幅に切る。ニラ、白菜は6センチ幅に切る。えのきは根元を切り、しいたけは石づきをとる。
- (2) 鍋に鶏ガラスープを入れ、中火にかける。沸騰する少し前にすりおろしたにんにくを入れ、塩などで味をととのえる。
- (3) 鶏ひき肉、鶏軟骨、しいも、しょうが、みそ、ごま油、タマゴを混ぜ合わせ、よくこねる。一口大の鶏肉団子を作る。
- (4) (2)の鍋に鶏肉団子を入れ、蓋をして5分ほど煮てアクをとり、ウィンナーとベーコンを入れる。肉に火が通るまで煮る。
- (5) 煮えてきたらしいたけ、えのき、白菜、ニラの順に入れる。さらに豚肉を入れ、蓋をして煮込んだら出来上がり。

栄養価	
エネルギー	888kcal
たんぱく質	57.5g
脂質	62.2g
炭水化物	26.3g
鉄	4.4mg
ビタミンA	170μg
ビタミンB1	1.41mg
コレステロール	225mg
食物繊維総量	9.6g
食塩	5.4g



両国国技館

回向院

両国のちゃんこ料理店

山梨県 ほうとう鍋

かぼちゃの甘みと豚肉がよく絡む
栄養満点の鍋



山梨県内の飲食店の軒先では、甲斐国の戦国武将、武田信玄(1521～1573)ゆかりの「風林火山」の幟をよく見かけます。それは「ほうとう鍋あります」の意味があるそうです。

「ほうとう」の歴史は古く、一説には千年の歴史を持つともいわれています。平安時代の『枕草子』(清少納言作)の一文に「はうたうまいらん、しばしとどまれ」との記述があり、この「はうたう」が「ほうとう」だとするものです。また、煮鈍=ほうとん(煮うどんの意)から転じたという説もあります。

「ほうとう鍋」は栄養価が高だけで



武田信玄像

なく消化も良いので、信玄は戦の陣中食にしたといわれています。家来に小麦粉を携帯させ、行く先々で食材を調達させては食べさせたといいます。そこから「信玄ほうとう」の名がついたという説もあります。

かつては、「ほうとう鍋」を食べると風邪をひかないといわれ、山々の村では夜食として食べられていました。また、一晩たって固まった「ほうとう」をご飯の上にかけて食べる朝ご飯の風習もあったといいます。

「ほうとう鍋」は、いわば太めの煮込



幅広生麺

みうどん。かぼちゃ、ニンジン、里いもなど季節の野菜と豚肉を鍋で煮込みます。さらに味噌仕立ての汁の中に幅広く切った小麦粉の生麺を入れ、ゆっくりと煮込んでとろりと仕上げます。かぼちゃが出始める秋から翌年の3月頃までが「ほうとう鍋」の季節です。

独特の甘みを引き出すかぼちゃと、豚肉の相性はぴったり。



一般家庭の台所

手軽につくることができて栄養満点、現在では山梨の家庭の味として定着しています。

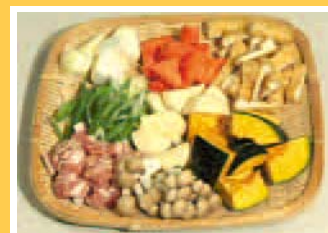
ほうとう鍋

材料(4人分)

豚ばら肉(薄切り肉)…200g
かぼちゃ……………1/4個
ニンジン……………1本
しめじ…1パック(約200g)
里いも……………3個
長ねぎ……………2本
油揚げ……………2枚
みそ……………80g
だし汁……………7カップ
小麦粉……………300g
水(ぬるま湯)………1カップ
塩……………少々
しょう油……………少々
酒……………少々

作り方

- (1) ボウルに塩を少々入れ、小麦粉、水1カップを入れてよく練り、塗れ布巾をかぶせて30分ねかせます。
- (2) 打ち粉をして、めん棒を使ってねかせた小麦粉を延ばす。やや幅広く切って麺を作る。
- (3) 豚肉は8cm幅に切る。かぼちゃはスプーンなどで種とワタをとり、ひと口大に切る。ニンジンは薄く切る。しめじは石づきをとり手でほぐす。長ねぎは斜め切り、油揚げは細ざりにする。里いもは皮をむき、塩もみしてぬめりを取って、水洗いをして1cm幅に切る。
- (4) 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、豚肉、ニンジン、かぼちゃ、しめじ、里いも、油揚げを入れ、火が通るまで煮る。
- (5) みそを溶いて、しょう油と酒で味をととのえ生麺を鍋に入れて、煮えたら長ねぎを入れて煮込んだら出来上がり。



栄養価	
エネルギー	685kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	24.5g
炭水化物	91.3g
鉄	3.0mg
ビタミンA	497μg
ビタミンB1	0.61mg
コレステロール	36mg
食物繊維総量	10.2g
食塩	4.8g

大阪府 お好み焼き

カリッと焼いた豚肉の旨みが生地に染み渡る



食いだおれの街として有名な大阪。とくにメリケン粉(小麦粉)を使った“粉もん”の食べ物が有名です。

小麦粉とイカを薄焼きにした「イカ焼き」。小さくぶつ切りにしたタコを小麦粉に入れて球形に焼く「タコ焼き」。生地と豚肉と卵を薄焼きにした「とん平焼き」。山いもやタマゴを加えた生地



食の街、道頓堀

に具を混ぜ合わせふっくらと厚みをもたせ焼き上げた「関西焼き」、すなわち「お好み焼き」など種類が豊富です。

「お好み焼き」は安土桃山時代の茶人、千利休せんりのきゅう(1522~1591)と深い関係があったといわれています。小麦粉を水溶きして油を敷いて焼くという調理方法は、茶道の茶菓子「麩の焼」と呼ばれるものから始まったといえます。

千利休は晩年1590年(天正18年)から2年間、頻りに茶会を開いたとされています。茶会の記録は『利休百会記』として伝わっています。その茶会の席で供されたのが「麩の焼」です。水溶きした小麦粉を薄く流して焼いて、山椒の実を挟んだものでした。

その後、江戸時代になると、片面に味噌を塗って巻いたものや、練り飴や甘納豆を詰めるようになったといわれ、



日本の古辞書「節用集」
資料提供：オタフクソース株式会社

さらに、干し海老やねぎなどを混ぜて焼くようになりました。昭和初期、メリケン粉に豚肉やタマゴなどお好みの具を入れるようになったことから「お好み焼き」という名前が定着したといえます。

関西風のお好み焼きは、豚バラ肉からの旨みが生地に染み渡るように表面をカリッと焼き、中はふっくらと生地を



大阪のシンボル 通天閣

厚めに焼くのが特徴で、たっぷりのソースとマヨネーズ、削り節、青のりをかけて食べる栄養満点のメニューです。

お好み焼き

材料(4人分)

豚バラ肉(三枚肉)	160g
薄力粉	200g
だし汁	1と1/2カップ
すりおろした山いも	40g
タマゴ	4個
キャベツ	400g
天かす	40g
お好み焼きソース	240g
紅しょうが	適量
青のり	適量
かつお節	適量
マヨネーズ	適量
サラダ油	適量

作り方

- 薄力粉、だし汁、すりおろした山いもを混ぜ合わせ、生地をつくる。生地に粗めのみじん切りにしたキャベツ、紅しょうが、天かすを入れてよく混ぜる。
- タマゴを割り入れ、よくかき混ぜる。
- 170~180度に温めたホットプレートにサラダ油をひき、(2)を直径20cmくらいの円形にして焼く。
- (3)の上に豚肉をのせる。
- きつね色になるまで両面を焼く。
- 最後に肉の部分が上になるようにひっくり返し、お好み焼きソースをぬり、お好みでかつお節、マヨネーズ、青のりをかけて出来上がり。



栄養価			
エネルギー	650kcal	ビタミンA	93μg
たんぱく質	21.0g	ビタミンB1	0.38mg
脂質	30.6g	コレステロール	249mg
炭水化物	69.0g	食物繊維総量	3.6g
鉄	2.3mg	食塩	4.1g

(取材) 協力：若竹学園お好み焼き教室



長崎県 ヒカド

さつまいもでとろみをつけた
シンプルな味付け

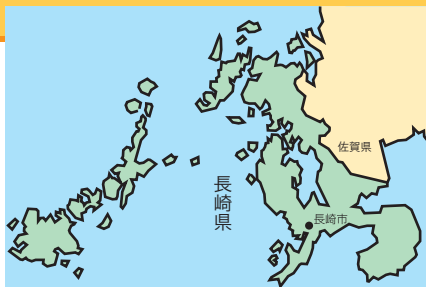


海と山に囲まれた坂の町・長崎市。鎖国をしていた江戸時代に出島を窓口として、海外との交流を続け独自の文化を育んできました。ポルトガル人が持ち込んだ日本全国に普及したカステラ、金平糖、天ぷらなどは、外国と日本の料理を上手く組み合わせ誕生したものです。

その中のひとつ「ヒカド」は、和食・



長崎・カステラ

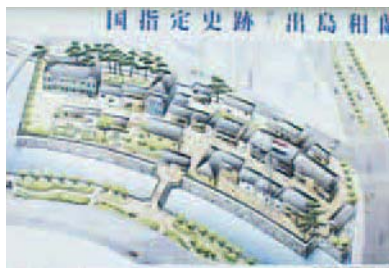


洋食・中華の調理方法を取り入れて、円卓で食べる卓袱料理しっぽくの一品です。

「ヒカド」はポルトガル語で「細切り肉料理」という意味で、「picado」からきています。もともとは牛肉、野菜などをさいの目に刻んで油炒めした料理でしたが、長崎流にアレンジされて牛肉の変わりに、味が似通っているマグロを使った煮込み料理になりました。

「ヒカド」は昆布だしで揚げ豆腐やこんにゃく、ニンジン、しいたけなどを入れて調理するタイプと、マグロの赤身や牛肉・豚肉などを入れる2種類のタイプに分かれます。

大根やニンジンなどを細かく刻み出し汁で煮込み、最後の仕上げはすり下ろしたさつまいもを入れてスー



江戸時代、長崎に造られた人工の島「出島」

プにとろみをつけます。

さつまいものほのかな甘みと、柔らかな煮込まれた豚肉や野菜をしょう油、塩、こしょうなどでシンプルに味付けした「ヒカド」は見た目も色鮮やかで、和食と洋食が融合した煮込み料理です。



長崎名所「眼鏡橋」

ヒカド

材料 (4人分)

豚バラ肉(三枚肉)……100g
はまち…1~2枚(約100g)
さつまいも(中)……1個
大根………1/2本
ニンジン………1本
長ねぎ………1本
干しいたけ………2~3個
酒………大さじ1~2
薄口しょう油…小さじ1~2
塩………小さじ1
だし汁………2カップ

作り方

- (1) はまちの切り身、大根、ニンジン、さつまいもを1.5cm角に切る。干しいたけ(2~3枚)はもどして4等分に切る。さいの目に切ったはまちは湯通しする。豚肉も1.5cm角に切り軽く塩をふり湯通しする。
- (2) 鍋にだし汁と、しいたけのもどし汁を加えたもの4~5カップと、豚肉、大根、ニンジンを入れて煮込み、アクをとる。
- (3) 材料に火が通ったらさつまいもとはまちを入れて煮込み、酒、薄口しょう油、塩を味をととのえる。
- (4) 残りのさつまいも中1/2個をすりおろして入れる。
- (5) 細かく刻んだ長ねぎを振りかけて出来上がり。



栄養価			
エネルギー	291kcal	ビタミンA	296μg
たんぱく質	10.8g	ビタミンB1	0.31mg
脂質	13.5g	コレステロール	36mg
炭水化物	31.2g	食物繊維総量	5.2g
鉄	1.2mg	食塩	1.9g

熊本県

たいびーえん

太平燕

起源は中国福建省のお祝い料理



大阪城、名古屋城と並ぶ三名城のひとつ、熊本城は2007年(平成19年)に築城400年を迎えました。「武者返し」と呼ばれる美しい曲線を描く石垣、自然の地形を利用した独特の築城技術が大きな特徴です。

そんな熊本・肥後の名物料理といえば、からしれんこん、いきなり団子、馬刺し。そして熊本県民なら誰もが食べているといわれるほどポピュラ



馬刺し

からしれんこん

な郷土料理が「太平燕」です。「太平燕」は、いわば中華風春雨スープ。コンビニエンスストアやスーパーでカップ麺として売られ、暮らしの中に根付いている料理です。また1965年(昭和40年)頃からは学校給食にも取り入れられています。

「太平燕」の起源は中国福建省の郷土料理で、お祝いの場で供される特別なスープ料理でした。元来はアヒルのタマゴ「太平」(タイピン)と、豚肉とサツマイモのでん粉と一緒に練り



熊本城

込んだワンタン皮「扁肉燕(ピエンニユツイエン)」を組み合わせたスープワンタンのようなものでした。

この「太平燕」を熊本に持ち込んだのは、1900年(明治33年)に福建省から来日した中国人といわれ、アヒルのタマゴの代わりに揚げた鶏卵、扁肉燕の代わりに春雨を使うようになりました。

あっさりとした塩味ながら深みがあ



加藤清正の銅像

り、透明感のあるスープの旨みが野菜と春雨、豚肉にたっぷり染み込んでいます。

太平燕

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り肉)…100g
 春雨……………150g
 白菜……………1/4玉
 ニンジン……………1/2本
 長ねぎ……………1本
 しいたけ……………4個
 竹の子……………80g
 きくらげ……………適量
 味付け卵……………2個
 えび……………適量
 鶏ガラスープ…5カップ
 塩……………少々
 こしょう……………少々

作り方

- (1) 豚肉は3cm幅に切る。長ねぎ、白菜は斜め薄切りにする。竹の子、ニンジンは短冊切りにする。しいたけは石づきをとり薄切りにする。きくらげは水に戻し、1cm幅に切る。えびは殻を剥いて背わたをとって、小口切りにする。
- (2) 鶏ガラスープを鍋に入れ中火で煮込み、春雨を入れる。豚肉、白菜、しいたけ、竹の子、ニンジン、長ねぎ、きくらげ、えびを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- (3) アクをとり、火が通ったら春雨を取り出しラーメン丼にうつす。
- (4) (3)に具とスープをかける。
- (5) 最後に半分にした味付けタマゴをのせて出来上がり。



栄養価			
エネルギー	289kcal	ビタミンA	192μg
たんぱく質	16.7g	ビタミンB1	0.38mg
脂質	6.0g	コレステロール	148mg
炭水化物	42.5g	食物繊維総量	4.5g
鉄	3.1mg	食塩	2.8g

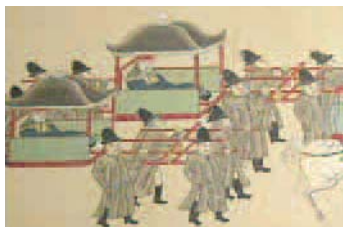
沖縄県 ラフテー

長寿の秘訣が詰まった究極の豚肉料理



かつて「琉球王国」という独立国だった沖縄には独特の食文化があります。沖縄では食べ物を「クスイムシ」=薬になる体にいいご飯、「ヌチグスイ」=命の薬と呼び、食事によって病気を予防し、治療するという風土があります。

沖縄に伝わる「琉球料理」は宮廷用の料理と庶民が親しんだ料理の2種類



沖縄県立博物館

がありました。豚肉は宮廷料理の食材で、庶民は年に一度、正月くらいしか食べられなかったといいます。

そこで庶民は捨てるところがないほど豚の全ての部分を使って料理しました。「豚は鳴き声の他は全部食べられる」といわれるくらいです。

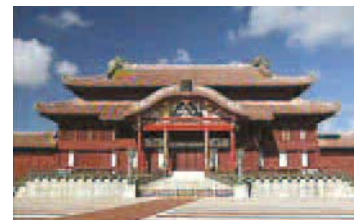
豚は深く暮らしの中に溶け込んでいます。多くの民家には、かつて石垣造りの立派なフール（豚を飼育するための小屋）があり、豚の頭の骨は悪霊や厄病を追い払うとされ、お祈りに用いられていたといいます。

また沖縄は長寿の島といわれますが、豚肉をよく食べる習慣とも関係があるようです。豚肉は必須アミノ酸をバランスよく豊富に含み、吸収率も優れている良質のタンパク質やビタミンB1・B2の宝庫です。



沖縄在来種アグー

そんな沖縄の代表的な郷土料理のひとつが「ラフテー」。皮がついた豚の三枚肉を沖縄特産の泡盛と、しょう油、砂糖でジックリと煮込んだ角煮です。コラーゲンたっぷりの三枚肉の柔らかい口当たりは、沖縄料理に欠かせない一品です。長寿の秘訣は食生活と関係あるかもしれません。



首里城

ラフテー

材料（4人分）

豚バラ肉（三枚肉）…600g
 白みそ……………250g
 塩……………小さじ1と1/2
 泡盛……………1と1/2カップ
 だし汁……………2と1/2カップ
 ピーナツ（細かく砕く）…40g
 白ごま（すりごまにする）…40g
 ざらめ……………適量
 みりん……………少々
 ごぼう……………適量
 昆布……………適量
 水……………適量

作り方

- (1) 鍋に水を入れ、豚肉を中まで火が通るようにゆで、6等分に切り分ける。
- (2) 6等分した豚肉を別の鍋に並べてだし汁と泡盛を入れ、塩と白みそ100gを溶く。いったん中火で沸騰させ、ごく弱火にして2時間ほど煮込む。
- (3) 肉をいったん鍋から取り出し、煮汁は冷ましてから別の容器に移して冷蔵庫で約3時間寝かせる。
- (4) 冷蔵庫から出して3層（脂、ゼラチン、白みそ）に固まった煮汁から上の脂を取り除き、残り（ゼラチン、白みそ）を鍋に戻して、肉を加え、弱火で加熱する。
- (5) (4)に白ごま、ピーナツを加える。さらに、残りの白みそ150gを入れ、中火にする。ざらめとみりんを加える。
- (6) 10分ほど煮て仕上げる。皿に肉を盛りつけ、(5)をたっぷりかける。
- (7) 添え物としてごぼう、昆布をだし汁と塩、ごま油で味付けして煮込んで、(6)に添えて出来上がり。



栄養価			
エネルギー	856kcal	ビタミンA	18μg
たんぱく質	32.6g	ビタミンB1	0.94mg
脂質	64.7g	コレステロール	105mg
炭水化物	47.9g	食物繊維総量	7.3g
鉄	4.4mg	食塩	6.4g

