

おいしくて、安くて、栄養いっぱい!

豚肉大好き!



手早くつくれるお総菜&
あったかレシピ



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。

3種の食材だけでつくるチョー簡単鍋

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

【ポン酢】

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、茎と茎の間に豚肉をはさみ込む。

3 ひたひたの水を加えて火にかけて、煮えたところをポン酢と薬味でいただく。





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



栄養満点！心も体も大満足 山梨県の郷土料理

ほうとう鍋

* 🍲 … 大きさ

材料 (4人分)

豚ばら(薄切り) ……………	250g
かぼちゃ ……………	¼個(約500g)
人参 ……………	小½本
白菜 ……………	¼株
しめじ ……………	1パック(約200g)
長ねぎ ……………	1本
油揚げ ……………	1枚
煮込みうどん ……	1~2玉(半分に切る)
煮干しだし汁 ……	8~9カップ
赤みそ ……………	🍶 3~4
醤油 ……………	🍶 ½~1

【薬味】

白髪ねぎ、青じそのせん切り、
刻みのり、七味唐辛子 …… 各適量

- 1 豚ばら肉は8cm長さ、人参は乱切り、白菜は小さめのザク切り、長ねぎは斜め1cm幅に切る。かぼちゃはラップして電子レンジで30秒~1分加熱した後、横半分にし、縦8mm厚さに切る。しめじは石づきを取り、手でほぐし、油揚げは脂抜きをして8等分に切る。
- 2 鍋にだし汁を沸かし、かぼちゃと人参を加えて中火で5~6分煮る。アクが出たら取り除く。
- 3 白菜、しめじ、長ねぎ、油揚げを加えてやわらかくなるまで4~5分煮る。
- 4 豚肉を加えて火が通ったら、赤みそ、醤油を加えて味をなじませる。うどんを加え、やわらかくなるまで煮込む。器に盛りつけ薬味を添える。

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。

よく煮込んだ豚肉にクリーミーなソースがたまらない

ホワイトシチュー

材料 (4人分)

豚ロース(かたまり)	500g
塩・こしょう	各少量
サラダ油	1
A	[スープ4カップ/ローリエ1枚 セージ1枚/白ワイン3]
【ホワイトソース】	
バター・小麦粉	各4
牛乳	2カップ
じゃがいも	3個
人参	1本
マッシュルーム	12個
玉ねぎ	1/2個
生クリーム	1/2カップ
パセリのみじん切り	少々

- 1 豚肉は3cm角に切り、塩、こしょうをし、サラダ油で焼き色をつけて炒めてから、煮込み鍋に移し、Aを加えて煮立てる。途中、アクをすくい取り、弱火にして40分コトコト煮込む。
- 2 厚手鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて弱火で焦がさないように炒め、牛乳を一度に加えて泡立て器で溶きのばし、3〜4分煮る。
- 3 じゃがいもは4つ割り、人参は花型で抜き、マッシュルームは2つ割り、玉ねぎは2cm角に切る。
- 4 1の鍋に3を加えて15分煮、2のホワイトソースを加えてさらに10分煮込み、仕上げに生クリームを加え、塩・こしょうで味をととのえる。パセリを散らす。

*1…大きじ





びつたりの調理法

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）

* 1/2 … 小さじ

豚ロース(しゃぶしゃぶ用) …… 400g

ポン酢醤油、

ほうれん草 …… 2束

七味唐辛子

A 水5カップ/酒1カップ

…各適量

昆布10cm長さ/塩 1/2

- 1 豚肉は取りやすいように1枚ずつはがし、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ゆでる。
- 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。

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)

サラダ油 …… 1/2

…… 12枚(約450g)

ご飯 …… 適量

玉ねぎ …… 1/2個

酢 …… 少々

絹さや …… 適量

こしょう …… 少々

A 醤油、みりん各 1/2

酒 …… 1/2

砂糖 …… 1

* 1/2 … 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、絹さやは塩ゆでし、せん切りにする。
- 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のをせて絹さやを飾り、好みでこしょうを振る。



豚かたロース肉のうま味を堪能

豚肉のしょうが焼き

材料 (4人分)

豚かたロース(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 豚かたロースは脂身と赤身の間に筋を、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 人参とセロリはせん切りにし、4のフライパンでさっと炒め、肉の上のにせる。

かたロース

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

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B₁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。



びったりの調理法

ロースト

焼き豚

ソーテー

酢豚

ステーキ

しゃぶしゃぶ

豚肉をカリッと香ばしく揚げるのがこつ

* 赤…大さじ 緑…小さじ

酢豚

材料 (4人分)

豚もも(かたまり)……………300g

玉ねぎ……………中1個

ゆでたけのこ……………120g

人参……………中½本(80g)

ピーマン……………3個

揚げ油……………適量

下味 [酒 赤 3 / 醤油 赤 1

衣 [卵 ½ 個 / 水 ½ カップ弱 /

小麦粉、かたくり粉各50g

砂糖50g / トマトケチャップ 赤 6 / 許

A 赤 5 / 酒 赤 2 / 醤油 赤 2 / 中華スー

プの素 赤 1 / 塩少量 / 水 ¾ カップ

水溶きかたくり粉……………適量

- 1 肉は3cm角に切り、下味の調味料をからめる。
- 2 卵をときほぐして水を混ぜ、小麦粉とかたくり粉を合わせてふるい入れ、混ぜ合わせて衣をつくる。
- 3 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分ほど下ゆでする。
- 4 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。
- 5 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、水溶きかたくり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。



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

*…大さじ …小さじ

ヒレカツ

材料 (4人分)

豚肉ヒレ …… 一口大8枚 (400g)
 塩 …… ½
 こしょう …… 少量
 キャベツ …… 150g
 ラディッシュ …… 2個
 練り辛子 …… 1
 レモン …… ½
 衣 [小麦粉 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 …… 2
 トマトピューレ …… 2

- 1 キャベツとラディッシュはせん切りにし、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のをせ、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。





肉と野菜のうま味が汁ごと楽しめます

豚汁

* 1/2…大さじ 1/4…小さじ

材料 (4人分)

豚肉こま切れ	200g
サラダ油	1/2
塩・白こしょう	各少量
大根	1/4本(150g)
人参	3/8本(120g)
ごぼう	1本(150g)
生しいたけ	4枚
こんにゃく	1/2枚
小ねぎ(小口切り)	3本
だし	7カップ
みそ	4
七味唐辛子	適量

- 1 肉は2cm長さに切る。大根は7mm厚さのいちょう切り、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。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、沸騰した湯で下ゆでしておく。
- 2 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。
- 3 2にだし、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、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。
- 4 みそを煮汁で溶きながら加え、1～2分煮る。
- 5 椀に盛り、小ねぎを散らし、七味唐辛子をふる。

びつたりの調理法

炒め物

煮物

鍋物

豚汁



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。



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)

A	豚ひき肉	150g
	長ねぎのみじん切り	1/2本
	塩	1/4
	こしょう	少量
	ごま油	1/2
B	豚ひき肉	150g
	にらのみじん切り	50g
	塩	1/4
	こしょう	少量
	ごま油	1/2
小麦粉 (中力粉)	200g	
水	1/2カップ強	
長ねぎ・しょうがのせん切り、香菜各少量		

- 1 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分冷蔵庫でねかせておく。
- 2 A、Bそれぞれをよくこね、2種類の具をつくる。
- 3 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。
- 4 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分ゆでる。
- 5 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食べる。

* 1/2 … 小さじ

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ため、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。



ぴったりの調理法

肉だんご

ハンバーグ

餃子

しゅうまい

もつ

肉質の特徴

牛、豚などの内臓のうち、肝臓や心臓などを「赤もつ」、胃や腸など白っぽい部分を「白もつ」といい、狭義には腸（特に小腸）を「もつ」「ホルモン」と呼ぶ。ローカロリー、低脂肪でビタミンB₁、B₂、鉄分などが豊富。市販の豚もつを使えば、簡単に深い味が楽しめる。



びっりの調理法

鍋物

焼き肉

煮込み料理

ピリ辛の洋風スープがもつのおいしさを引き立てます

エスニックもつ鍋

材料（4人分）

豚もつ(ゆでたもの)…400g

キャベツ……………1/2個

にら……………1束

ゆでたけのこ…小1個

しらたき……………1個

焼き豆腐……………1丁

生しいたけ……………6枚

長ねぎのみじん切り

3/しょうがのみじん切り

1/にんにくのみじん切り

1/2/豆板醤

1/ごま油

1

甜麺醤(テンメンジャン) 1/白みそ 2/醤油 1/スープ1/2カップ/牛乳2カップ

塩……………少量

こしょう……………少量

生クリーム…1/2カップ

*…大さじ

…小さじ

- 市販の豚もつは一度下ゆでしておく。キャベツはさっとゆでてざく切りにし、にらは5cm長さに切る。たけのこは縦薄切りに。しらたきはゆでて小さい束にまとめる。焼き豆腐はやっこに切る。しいたけは石づきを取る。
- 鍋にごま油を熱し、Aを入れて炒め、Bを加えてひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味をととのえ、生クリームを加える。
- 2に1の豚もつと野菜類を加えながら、煮えたところからいただく。



豚肉をよりおいしくする

スピードクッキングのこつ&技

豚肉は、ロース、ヒレ、ばら、ももと、部位ごとに違った味わいを楽しめるのが魅力。筋切りをしたり、前もって下味をつけるなど、ちょっとした手間を惜しまずに調理することで、豚肉のおいしさをより引き出すことができます。

炒め物

簡単にできる豚肉と野菜の炒め物は、忙しいときのお助けメニュー。「また炒め物?」とは、もう言わせません!

材料は同じ大きさに切りそろえる

炒める材料は、同じ大きさに切りそろえておくと、むらなく火が通り、見た目も美しく、高級料理店の仕上がりに。薄切り肉は、軽く凍らせてから切ると、きれいに切れます。



肉に下味をつけておく

肉は炒めると油でコーティングされ、味がしみ込みにくくなります。塩、

醤油、酒など下味用の調味料を肉にもみ込み、10分ほど置いてから炒めると、断然おいしくなります。

調味料は前もって合わせておく

調味料を1種類ずつ入れていくと、その間に水っぽくなったり、火が通りすぎてしまいます。あらかじめ合わせておき、一気に強火で炒めると、肉が硬くならず、おいしい仕上がりに。



ソテー

焼きすぎると、肉がパサパサになり、うまみも半減。肉汁たっぷりに仕上げるちょっとした技をご紹介します。

筋や繊維を切っておく

焼く前に肉の筋や繊維を切っておくと、反り返りを防ぎ、美しく焼き上がります。赤身と脂肪の間にある筋に包丁で3~4カ所切れ目を入れます。



焼き加減を工夫して、ジューシーな食感に

焼く前にフォークの先などで肉の裏まで穴を開けておき、焼いている間にこの穴から肉汁が出てきたら、肉を裏返すサインです。ふたをして強火で1分焼き、3分ほど置くと、ふんわりジューシーに仕上がります。

鍋料理

ばらやロースなど脂肪分が多い部位が、こくがあって鍋向きですが、脂はちょっと…という方はこの方法で。

あらかじめ余分な脂を落としておく

鍋に具材を入れる前に、肉の脂分を落としておきます。沸騰した湯に肉を入れて、箸でほぐしながらさっとゆで、氷水にとって冷まし、ザルにあげて水気を切ります。

アクと一緒に脂分を取り去る

鍋の具に火が通ると、アクが浮いて

きます。これを網じゃくしなどで、煮汁がきれいに澄むまで、ていねいにすくいとると、余分な脂も一緒に落とせます。市販のアクとりシートも便利。

そばに水を用意して、しゃくしを洗いながらすといいでしょう。



フライ

ヒレやももなど脂分の少ない部位が適しています。高温で一気に加熱するため、栄養の損失が少なくてすみます。

厚めの肉は、包丁で均一の厚さに開く

厚みのある部位は、肉の厚みの横に包丁を入れ、開いて厚みを均一にすると、火の通りもよく、むらなく加熱できます。また、肉たたきでたたいておくと、食感もやわらかくなります。

衣つけは揚げる直前に

衣をつけてから時間が経つと、肉の水分が衣に移って水っぽくなってしまいます。衣をつけたら、すぐに揚げ、香ばしく、カラッとした食感に仕上げましょう。

新鮮な豚肉の選び方

- 鮮度のいい豚肉は、かすかに灰色がかかったピンク色。古くなるほど灰色が濃くなります。表面に光沢があり、肉も脂身も弾力のあるものを選んで。
- パック売りの豚肉は、トレーにドリップ(肉汁)が出ているものは、古くなっている可能性があるので避けましょう。

豚肉の上手な保存法

- 「牛肉は外から、豚肉は中から」と言われるように、豚肉は外見からは傷みがわかりにくく、冷蔵庫での保存は2～3日が限度です。
- 使う予定がなければすぐに冷凍庫に。1回使う量ごとに小分けすると便利です。トレーから出して、きっちりラップし、さらに冷凍用保存袋に入れば、1カ月は鮮度が保たれます。

栄養パワーがいっぱい!

大いなる豚肉の

たんぱく質

生体を構成し、生命を維持するのに不可欠な栄養素。感染症に対する免疫力を高め、血管をしなやかにして脳血管疾患を予防します。豚肉のたんぱく質は、食品から摂取しなくてはならない必須アミノ酸を豊富に、バランスよく含み、しかも消化吸收に優れ、体内で効果的に働きます。

ビタミン・ミネラル

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、食欲不振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B₁、B₂、B₆や、貧血を防ぐ鉄分、血圧を下げる働きのあるカリウムなど、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。

脂質

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。いず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、体の機能を維持するために重要です。豚肉の脂身には、赤身部分のうまみをまろやかにする働きがあり、さらに香り成分も豊富。これが豚肉独特のおいしさになっています。



監修/
東京大学名誉教授・
お茶の水女子大学名誉教授
藤巻正生 先生

ビタミンB₁の優れた供給源

甘い物やお酒が好きな人は、糖質の代謝に関係するビタミンB₁が不足しがち。頭や神経を酷使する人もB₁を消耗します。また、運動時にB₁が不足すると、乳酸という疲労物質が発生し、筋肉が疲労してしまいます。ビタミンB₁は水溶性のため、調理による損失が大きいので、多めにとったほうがよいようです。豚肉には、他の食品と比べて群を抜くビタミンB₁

が含まれており、約120gで1日の必要量が満たせます。

トリプトファンでうつを防ぐ

トリプトファンは、脳内のセロトニンを増やし、脳神経機能を高めて、うつの予防に役立つことがわかっています。トリプトファンは、必須アミノ酸の仲間で、体内ではつくれないため、食べ物からとる必要がありますが、豚肉はその良質な供給源です。

魅力

おいしさはもちろん、良質なたんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよく含む豚肉。病気を予防するさまざまな生理活性物質が含まれていることもわかってきており、家族の健康に欠かせません。

ロイシンで太りにくい体づくり

やはり豚肉に多く含まれている必須アミノ酸のロイシンは、最近の研究で、筋肉の分解を抑制し、合成を促進することが明らかになっています。ロイシンをとると、運動の持続性が向上し、寝ている間に筋肉合成が進み、筋肉が大きくなることにつながります。筋肉が大きくなれば運動能力が向上し、基礎代謝量も増すので、太りにくい体づくりができるというわけです。

動脈硬化の予防にもひと役

脂肪を控える傾向がありますが、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、動脈硬化の予防に効果的ということです。

認知症を防ぐ強い味方

豚肉に含まれるコレステロールは、すべての細胞膜の構成成分であり、脳の健康にも不可欠のものです。お年寄りの死亡率とコレステロールの研究でも、コレステロール値が少し高い人のほうが死亡率も低く、認知症になる危険率は、低い人に比べてほぼ半分という結果でした。脳の機能を維持するためにも、肉類などを積極的にとる必要があることがわかります。

豚肉で体脂肪が落とせるなんて…

カルニチンは牛肉ほどではないものの、豚肉にも含まれている物質で、カルニチンを摂取すると、運動時の脂肪燃焼を促進することが研究で明らかになっています。体脂肪が気になる方は、豚肉を食べて運動すればよいというわけです。

I ♥ Pork



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

e-mail : consumer@jmi.or.jp

FAX : 03-3584-6865

資料請求 : info@jmi.or.jp



後援：農林水産省生産局

alic 独立行政法人 農畜産業振興機構

<http://www.lin.gr.jp>

平成21年度 国産食肉需要構造改善対策事業