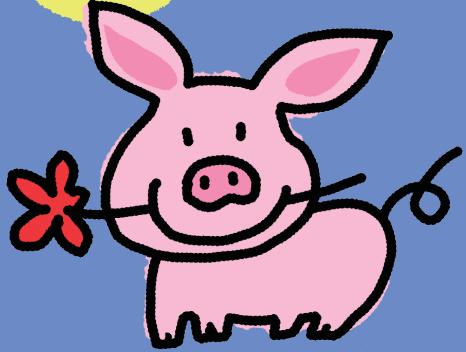
# 豚肉で大気

健康長寿 のための お肉の新常識

豚肉篇

ヘルシー豚肉レシピつき



全国食肉事業協同組合連合会

**CIIC** 独立行政法人**農畜産業振興機構** 

からだをつくり、活動の源になる栄養を 豊富にバランスよく含むお肉。 おいしくしっかり食べて 「元気に長寿」をめざしましょう。

# お肉で健康・長寿をめざそう!

いいことづくめのお肉のパワー

# たんぱく質はからだの主成分。免疫力向上も



筋肉、血液、臓器など、人のからだを形づくる主成分となっているのがたんぱく質。栄養源として欠かせない、生命の源です。免疫力を高める働きもあり、不足すると筋肉が弱くなったり、貧血になったり、病気にかかりやすくなります。

お肉、魚などの動物性たんぱく質と、豆腐などの大豆製品 に代表される植物性たんぱく質があり、毎日の食卓では、主 なおかずの材料として登場し、大切な栄養源となっています。

人間のからだのたんぱく質は、約30分の1が毎日入れ替わり、健康を維持しています。

# 必須アミノ酸をバランスよく含む

たんぱく質の入れ替わり(代謝) に必要なのが多種のアミノ酸で、その中でも体内で合成できない 9 種類の必須アミノ酸は、食品からしっかりとらなくてはなりません。

食肉は、この必須アミノ酸を豊富に、しかもバランスよく含んでいます。 しかも消化吸収に優れていて、体内で無駄なく効果的に働いてくれます。

優秀なたんぱく質かどうかの指標として「アミノ酸スコア」がありますが、 お肉はこの数値が 100! 100% が体内のたんぱく質合成に使われるとい うことです。小麦粉に含まれる植物性たんぱく質ははわずか 42 ですから、 お肉のたんぱく質がいかに良質かわかりますね。

### 食肉に含まれるアミノ酸の例

•		
ロイシン・イソロイシン	筋肉を形成し、脂肪を燃焼する	
	1331 3 = 131174 = 1 134133 = 17111747 =	
トリプトファン	脳の機能を向上させ、ストレスに強くなる	
スレオニン	脂肪肝の予防など	
タウリン	脂質代謝の改善など	

# お肉の脂質は脳と神経の必需品

脂質はエネルギー源のひとつであり、体内に数限りなくある細胞(膜)の材料で、生命維持に欠かせません。たとえば情報の伝達に大切な神経細胞の膜は、脂質が不足するともろい状態となり、記憶が



失われやすくなったり、「うつ」の状態を招きやすくなります。また、ホルモンの分泌や体調の維持・調整にも深くかかわっています。

「動物性脂肪はからだに悪い」と思い込んでいるとしたら、それは誤解。 食肉には体内で合成できない働き者の脂質が多く含まれて、健康の心強 い味方です。主食や野菜とバランスよくおいしく食べたいものです。

# ビタミン・ミネラルが豊富

ビタミン A
ビタミン B
ビタミン B
と

ビタミンやミネラルは微量ながら、健康な生活に欠かす ことはできません。不足すると疲れやすくなり、食欲不振、 肌荒れなど、さまざまなトラブルを招きます。

食肉は、エネルギーの代謝に必要なビタミン B 群や、 皮膚や粘膜を健康に保つビタミン A が豊富です。ビタミン E には抗酸化作用があり、若々しさを助けます。また、貧 血を防ぐ鉄分や、塩分を排出し、血圧を下げてくれるカリ ウムなどのミネラルもとることができます。

# ビタミンE

ビタミン B12

### 高齢者こそもつとお肉を食べよう

長生きをしている人は、動物性食品をしっかりとっていて、脂肪分を控えてもいないというデータがあります。厚労省の栄養所要量をみても、高齢な人ほど、とりたいたんぱく質の割合が高くなっています。お肉をおいしく食べて、健康・長寿をめざしましょう。

# 豚肉って、すごい!

豚肉の栄養と機能

# ビタミン B<sub>1</sub> は豚肉がベスト

ビタミン  $B_1$  は、体内で糖質をエネルギーに変えるときに大きな仕事をします。また、中枢神経、抹消神経のコントロールという大事な働きもしています。ビタミン  $B_1$  が足りないと活動のためのエネルギーが不足して、疲

れや虚脱感を感じます。神経のコントロールが十分にできなく なり、運動能力が低下したり、情緒不安定になったり、ストレスを強く感じるなど、日常生活に大きく影響します。

豚肉は、あらゆる食品の中で、100g 中のビタミン B<sub>1</sub> の含有量が抜群に多く、約 120g で一日の必要量を満たすことができます。夕食にとんカツを 1 枚食べればビタミン B<sub>1</sub> は OK、ということになりますね。

# 基礎代謝を上げて太りにくいからだに

豚肉に多く含まれる必須アミノ酸のロイシンは、筋肉の分解を抑制し、 合成を促進します。運動能力が向上し、基礎代謝量が大きくなる、これは つまり太りにくい体質にしてくれるということです。

また、脂肪の分解を促進するカルニチンも含まれていて、余分に取った 脂肪をエネルギーに変えてくれる働きをしてくれます。豚肉は、実は脂肪 の燃焼に大いに貢献してくれているのですね。

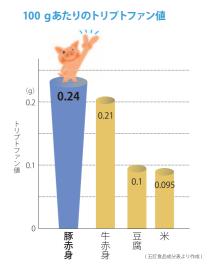
### 豚ヒレ肉は優秀で貴重

柔らかく、キメが細かく、カツにすると風味がより引き立ちます。豚一頭から約1kgしか取れない貴重なお肉で、100g中のビタミンBiの含有量は、豚肉の中でもベスト。おいしくて栄養の宝庫である豚ヒレ肉、p7のピカタなど、カツ以外のレシピにも挑戦してみてください。

# 脳の健康を保ち、うつを予防する

セロトニンという神経伝達物質をご存知でしょうか。精神の安定を保つ 大切な物質で、不足すると、依存症やうつ病になりやすいといわれています。 豚肉の赤身には、必須アミノ酸のトリプトファンが豊富に含まれていますが、 トリプトファンは、脳内のセロトニンを増やすという頼もしい仕事をしてく

れます。豚肉は、100g 中のトリプトファンの含有量があらゆる食品の中でナンバーワンです。また、脳の細胞膜に多く含まれる脂肪酸の一種、アラキドン酸も豚肉でとることができます。学習能力や記憶などに深くかかわり、ボケ防止の役割を果たすので、高齢者こそとりたい栄養素といえるでしょう。豚肉を食べて脳を元気に!



# 見直されつつあるコレステロール

これまで長い間、コレステロールの値は低いほうがいいと思われてきました。血管を詰まらせ、動脈硬化、脳卒中をひき起こすと考えられていたからです。けれども健康に関する実証データから、コレステロールの働きが見直されつつあります。

コレステロールは、体内の無数の細胞膜を形成する成分で、脳の健康にも重要な役割を果たしています。コレステロール値が低いと、うつ病を発症しやすく、高齢者の死亡率が高いこともわかってきました。豚肉は牛肉同様、コレステロールをほどよく含んでいます。



甘じょっぱいタレが 豚肉のうまみを際立たせ、 後をひくおいしさです。

# かたロース丼

	1人分 🔬	457kcal
たんぱく質 😷	21.2g	脂質 🕐 9.2g
糖質 🚳	68.0g	塩分 📵 1.5g

### 材料 \* (4人分)

### 豚かたロース肉 (1cm 厚さ・100g)

	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • 4	枚
ね	ぎ・・・・・	• • • 1	本
/J\:	松菜	200	g
ご	飯	800	g
<i>b</i> '	たくり粉 ・・・・・・・・・	大さし	္1
油		大さし	<b>ိ</b> 1
	_酒 · · · · · · · · · · ·	大さし	<b>ိ</b> 1
	砂糖 ・・・・・・・・	大さし	<b>້</b> 2
٨	しょうゆ ・・・・ 大さ	じ2と	1/2
А	八角	· ・ 2カ	け
	しょうが汁 ・・・・・・	小さし	<b>ံ</b> 1
	└水	1/2 カッ	ノプ

### 作り方\*

- 豚肉はたたいて筋切りする。
- 2 ねぎは3~4cm 長さに切る。
- ❸ 小松菜はゆでて5cm 長さに切る。
- ④ ①にかたくり粉をまぶし、油を 熱したフライパンに並べ入れ、両 面をこんがりと焼く。あいたとこ ろで②も一緒に焼く。



### ひとくちメモ

八角風味の甘じょっぱいたれで、こってり味つけした肉をのせたどんぶり。かたロースのうまみが生かされています。ご飯の代わりに麺にのせてもおいしくいただけます。

- Aを混ぜ合わせて④に加え、 ふたをして弱火で10~12分蒸し 焼きにする。
- ⑤の肉をとり出し、食べやすく 切る。 どんぶりにご飯をよそって のせる。
- ⑦③を⑤のタレにからめ、ねぎと ともに⑥に添え、残りのタレをか ける。



動画料理/小川直世



卵の衣がふんわりやさしい 洋風おかず。 ほっとするおいしさです。

# 豚肉のピカタ

1人分 🚻	218kcal
たんぱく質 🛟 24.2g	脂質 🕐 10.6g
糖質 🍪 5.6g	塩分 📵 0.9g

### 材料 \* (4人分)

豚ヒレ肉 (かたまり) ・・・・・ 400g
塩小さじ 1/3
A [塩・・・・・・・・・小さじ 1/3 こしょう・・・・・・・ 適量
トマト · · · · · · 200 g
にんにく ・・・・・・・・ 1/2 片
油・・・・・・・・・・・ 小さじ2
B[バジル (ドライ) · · · · · · 適量 塩 · · · · · · · 小さじ 1/6
┗└塩 · · · · · · · 小さじ 1/6
カリフラワー ・・・・・・ 100 g
ブロッコリー · · · · · · 100 g
小麦粉 大さじ1
C とき卵 ····· 2個分 粉チーズ ···· 20 g
<sup>C</sup> 粉チーズ ······ 20 g
油 大さじ1
バター・・・・・ 10 g
こしょう 適量

### 作り方\*

- 豚肉は5~6mm 厚さに切り、Aで下味をつける。
- 2 トマトとにんにくはみじん切り にして油で炒め、煮つめてBで調味する。
- ❸ カリフラワーとブロッコリーは 小房に分けてゆでる。



### ひとくちメモ

ヒレ肉は脂肪が少なく淡泊で、きめの細かい部位。コクのある衣をつけて焼くピカタなら、パサつかず、かみ切りやすく、お子さんや年配の方にもおすすめのメニューです。

- ④ ①に小麦粉をまぶし、混ぜた Cの衣をくぐらせる。フライパン に油を熱して入れ、両面をこんが りするまで焼いて、器に盛る。
- ③ ③をバターで炒め、こしょうを ふって添える。
- 6 肉に②のソースをかける。



6



人気の角煮を白みそで。 肉の濃厚なうまみを吸った 大根も美味です。

# 白みそ角煮

1人分 🔬 565kcal たんぱく質 🛟 20.5g 脂質 🕧 42.5g 糖質 🍪 16.0g 塩分 📵 2.0g

### 材料 \* (4人分)

豚ばら肉 (かたまり) · · · · 600 g
「水 · · · · · · · 1500m
A A ねぎ · · · · · · · · · · · · 1500mi
A ねぎ · · · · · · · 10cm
しょうが (薄切り) ・・・・ 3枚
大根····· 400 g
西京みそなど甘口みそ・・ 150 g
ねぎ・・・・・・ 20 a

### 作り方\*

- 豚肉は4~5cm 角に切り、熱 したフライパンに入れて、全面を 焼きつける。出た脂はペーパータ オルで拭きとる。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかけ、 煮たったら火を弱め、アクをとり ながら1時間30分ほど煮る。
- 3 大根はひと口大に切る。
- ₫ ねぎは長さ半分に切って芯を除 き、細く切って水に放す。



### ひとくちメモ

赤身と脂身が三層になったばら肉は風味とコ クにすぐれ、じっくり煮こむ料理に向いてい ます。白みそで煮ることで、よりコクのある 味わいになります。

- ⑤ ②の肉が柔らかくなったら火か ら下ろしてさまし、固まった脂を とり除く。③を加えて再び火にか け、大根が柔らかくなるまで 20 分ほど煮る。
- 6 白みそを煮汁適量でときのばし て加え、トロミがつくまで2~3 分煮る。
- 7 器に盛り、④の水気をきって飾





動画料理/小川直世

豚肉を色とりどりの野菜と 煮こんだ南フランスの料理。 ご飯にもパンに合います。

# 豚肉の バスク風 煮こみ

1人分 倣	414kcal
たんぱく質 饮 13.6g	脂質 🕐 34.3g
糖質 🍪 9.8g	塩分 📵 1.4g

### 材料 \* (4人分)

豚ばら肉(かたまり)・・・・・ 400g
A [塩····································
玉ねぎ1個
にんにく・・・・・・・・1片
トマト1個
パプリカ(赤・黄) 各1個
ベーコン 1枚
油 大さじ1
「ブイヨン ・・・・・・・1カップ
B 塩 小さじ1
B 塩 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

### 作り方\*

- 豚肉は1cm厚さに切ってAを ふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんにくはみ じん切りにする。
- ❸ トマトはみじん切りにする。
- 4 パプリカとベーコンは1cm 幅 に切る。



### ひとくちメモ

ばら肉は、赤身と脂身が三層になっているこ とから三枚肉とも呼ばれ、コクがあって用途 の広い部位。いろいろな野菜を加えて煮こ むことで、ビタミンも補給できます。

- ⑤ 鍋に油を熱して①の表面を焼 きつけ、茶色に色づいたらとり出 す。
- ⑥ ⑤の油を大さじ1ほど残して捨 て、②を炒める。玉ねぎが色づい たら肉をもどし入れ、③とBを加 える。④も加え、ふたを少しずら してのせ、弱火で30分ほど煮る。



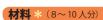
動画料理/小川直世



中華の定番。 野菜と一緒に食べたり、 麺のトッピングや炒めものにと 大活躍です。

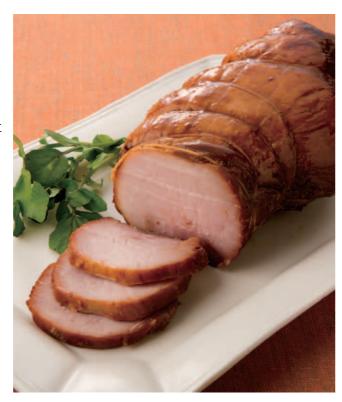
# 焼き豚

1人分 🟡	99kcal
たんぱく質 谷 14.1g	脂質 🕐 2.2g
糖質 🍪 3.8g	塩分 📵 1.5g



### 作り方\*

- 豚肉は、直径が同じくらいになるよう、たこ糸で巻いて成形する。
- ② Aの調味料を合わせ、①を漬けて3~4時間おく。途中、上下を返す。
- 3 オーブンを 180 度に予熱する。②の漬け汁をきり、天板にのせて入れ、30 分焼く。
- ₫ ②の漬け汁を小鍋に入れてトロ



### ひとくちメモ

脂肪が少なくきめが細かいもも肉には、たんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>が豊富。もも肉のかたまりで作る焼き豚は、下味をしっかりとつけ、煮つめた漬け汁を塗りながら焼くのがポイントです。

ミがつくまで煮つめ、③の肉に塗る。

- ⑤ 肉をオーブンにもどしてさらに 30 分焼く。途中、漬け汁を4~5 回塗る。
- ⑤ ⑤が焼き上がったらとり出し、 アルミ箔に包んで保温しながら少 しずつ冷ます。





酢豚をカレー味でアレンジ。 甘酢とカレー、 ふたつの風味が食欲を誘います。

# 揚げ豚と 野菜の カレーあん

1人分 🔇	🔰 186kcal	
たんぱく質 役 16.1g	j 脂質	<b>(</b> ) 8.2g
糖質 🍪 11.30	1 塩分	<b>(B)</b> 2.2g

豚もも肉(かたまり)・・・・・ 300g

### 材料 \* (4人分)

M
A [塩・・・・・・・・小さじ 1/4 スしょう・・・・・・適量 B [卵・・・・・・1個 かたくり粉・・・・大さじ3
^_ こしょう 適量
<sub>B</sub> 「卵 · · · · · 1個
┗└かたくり粉 ・・・・・ 大さじ3
揚げ油・・・・・・・・・適量
ゆでたけのこ ・・・・・・ 80 g
きゅうり 1本
にんじん・・・・・・ 40 g
しめじ・・・・・・ 50 g
油・・・・・・・・ 大さじ1
「カレー粉 ・・・・・・ 小さじ2
塩 ・・・・・・・・・小さじ 2/3
しょうゆ ・・・・ 大さじ1と1/2
トマトケチャップ・・ 大さじ2
トマトケチャップ・・ 大さじ2 水・・・・・・・ 1/2 カップ 酢・・・・・・ 大さじ2
└酢 大さじ2
D[かたくり粉 ····· 大さじ1 水 ····· 大さじ2
□└水 大さじ2



### 作り方。

- ① 豚肉は5cm 長さ7mm 厚さに 切ってAをふる。Bを混ぜ合わせ てからめ、170 度の油でカリッと 揚げる。
- ② たけのこは5mm 厚さに切り、 きゅうりは斜め切り、にんじんは きゅうりと同じくらいに切る。そ れぞれゆでる。
- 3 しめじは石づきを除いてほぐす。
- ① フライパンに油を熱して②と③ を炒め、Cを混ぜ合わせて加える。 煮たったら混ぜたDを回し入れて トロミをつけ、①を加えて全体に 混ぜ合わせる。



1



大きな肉だんごを獅子の頭に たとえた中国風の鍋。しみじみ おいしく、体が温まります。

## 獅子頭鍋 (中国風肉だんご鍋)

1人分 🔐 314kcal たんぱく質 🛟 18.2g 脂質 🗘 20.4g 糖質 🚱 12.5g 塩分 🚯 1.6g

### 材料 \* (4人分)

豚ひき肉・・・・・・ 400 g
白菜····· 400 g
大根····· 100 g
はるさめ · · · · · 30 g
ねぎ・・・・・・・1/4 本
「しょうが汁 ・・・・・ 小さじ1
A しょうが汁 ・・・・・ 小さじ1 A 塩・・・・・・・・・小さじ1/6 しょうゆ ・・・・・・ 小さじ1
しょうゆ ・・・・・・ 小さじ1
5 とき卵・・・・・・・ 1個分
B[ とき卵 ····· 1個分 かたくり粉 ···· 大さじ1
油・・・・・・ 大さじ3
「中華スープ ・・・・・・・2カップ
中華ス一プ · · · · · · 2カップ C 砂糖 · · · · · · 小さじ2
しょうゆ ・・・・・・ 大さじ2

### 作り方\*

- 白菜は5cm 大のざく切り、大根は5cm 長さのせん切りにする。
- ② はるさめは 10cm 長さに切る。
- 3 ねぎはみじん切りにして、ひき肉、Aと合わせて粘りが出るまで練り混ぜ、Bも加えてさらに混ぜる。④ ③を4等分し、手に油(分量外)

をつけてだんごに丸める。



### ひとくちメモ

コクとうまみがある豚ひき肉で作る肉だんごは、柔らかくてジューシー。子どもからお年寄りまで食べやすいメニューです。肉のうまみがしみた野菜やはるさめも美味。

- フライパンに油大さじ1を熱して④を並べ入れ、焼き色がつくまで焼いて、とり出す。
- ⑤ 油大さじ2を足して①を炒め、 Cを加え、⑤の肉だんごをもどし 入れる。
- ⑥が煮たったら火を弱めて 15 分煮、②を加えてさらに 15分煮る。







ボリュームたっぷり! 巻かずにミルフィーユのように 重ねて作るロールキャベツです。

# 巻かない ロールキャベツ

1人分 ( 311kcal たんぱく質 ( 22.5g 脂質 ( 16.1g 糖質 ( ) 18.7g 塩分 ( s) 2.5g

### 材料 \* (4人分)

豚ひき肉・・・・・・ 500g
塩・・・・・・・・ 小さじ1
キャベツ・・・・・ 700 g
玉ねぎ・・・・・ 1個
にんにく 1片
トマト1個
A [パン粉 · · · · · · · 60 g 水 · · · · · · · 1/2 カップ
^し水 ・・・・・・・・・・・・ 1/2 カップ
パプリカパウダー、ナツメッグ
····· 各適量
塩・・・・・・・小さじ 2/3
B [ 水 · · · · · · · · · · 2カップ 固形スープ · · · · · · 1個
B

### 作り方\*

● キャベツは芯をそいで1枚を2 ~3つに切り、芯は薄切りにする。

ローリエ・・・・・・・・・・ 2枚

- 2 玉ねぎとにんにくはみじん切り にする。
- ⑥トマトは粗みじんに切る。
- 4 Aのパン粉は水で湿らせる。
- ⑤ ひき肉に塩を加えて粘りが出る まで練り、②、④、パプリカパウダ



豚肉のビタミンB<sub>1</sub>と胃腸の粘膜を守るキャ

ベツのビタミンUで、体にやさしい一品です。

ーとナツメッグを加えてさらに練り混ぜる。

・ 鍋に①の葉の 1/3 量を敷いて 芯をのせ、③の半量をのせて平ら にする。同様にキャベツの葉と芯、 ③と重ねて塩の半量をふり、残り の⑤をのせて、残りのキャベツで ふたをする。残りの塩をふって B を加え、ローリエを入れて火にか ける。



12



安くておいしい、ご飯がすすむ ピリ辛味の中国風おかず。 給食でもおなじみの 人気メニューです。

家常豆腐 (生揚げと豚肉のみそ炒め)

1人分 🔬	222kcal
たんぱく質 <equation-block> 17.0g</equation-block>	脂質 🕐 13.5g
糖質 🍪 7.1g	塩分 📵 1.6g

### 材料 \* (4人分)

豚肉 (切り落とし) · · · · · 200 g
生揚げ 2枚
ゆでたけのこ・・・・・・ 80 g
ピーマン 2個
ねぎ・・・・・・ 1本
にんにく 1片
赤唐辛子 · · · · · 2本
しょうが (薄切り) ・・・・・ 2~3枚
「砂糖・・・・・・・・ 小さじ2
<sub>^</sub> みそ · · · · · · · 30 g
んしょうゆ ・・・・ 大さじ1と1/2
└酒 ・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
油・・・・・・ 大さじ2

### 作り方\*

- 豚肉はバラバラにはがし、大きいものは食べやすく切る。
- 2 生揚げは8mm 厚さのひと口 大に切る。
- 3 たけのこは薄切り、ピーマンは へたと種をとって乱切りにする。
- ⁴ ねぎは斜め薄切り、にんにくは 皮をむいて薄切りにする。赤唐辛



### ひとくちメモ

大きさや厚さは不ぞろいですが、肉のうまみがしっかり味わえる切り落とし肉。一緒に炒める野菜のおいしさを引き立てます。家計にやさしいのもうれしいですね。

子は半分にちぎって種を除く。

- ⑤ Aを合わせてよく混ぜる。
- (3) フライパンに油を熱して④としょうがをさっと炒め、香りが立ったら①を加えて炒め合わせる。肉の色が変わったら③を加えて炒め、②を加えてさっと混ぜ、⑤を加えて全体に味をからめる。





パン粉衣をつけて少なめの油で揚げ焼きにする "パネソテー"。 サクッとかみ切りやすい "とんカツ" 風です。

# 豚肉の パネソテー

	I人分 倣	234kcal
たんぱく質 😷	25.9g	脂質 🕐 7.2g
糖質 🚳	14.1g	塩分 📵 1.7g

### 材料 \* (4人分)

### 豚ロース肉 (1cm 厚さ・100 g) ・・・・・・・・・・・・4枚

	TX
A [ 塩 · · · · · · · · 小さじ ·	1/3
キャベツ・・・・・ 160	
にんじん・・・・・・30	
小麦粉 ・・・・・・・・ 大さし	္ 1
とき卵・・・・・・	
パン粉・・・・・・・・	量
揚げ油・・・・・・・・・・・・・・・・ 遃	
赤ワイン ・・・・・・ 大さし B トマトケチャップ・・ 大さし ウスターソース・・・・ 大さし	္ 1
B トマトケチャップ·· 大さし	္2
しウスターソース・・・・ 大さし	္2

### 作り方\*

- 豚肉はたたいて筋切りし、Aを ふる。
- 2 キャベツとにんじんはせん切り にして水に放し、水気をよくきる。
- ③ ①に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⁴ フライパンに1cm くらい油を 熱し、③を入れて2~3分、弱め



### ひとくちメモ

きめが細かくて柔らかいロース肉は、とんカツやしゃぶしゃぶ、炒めものなどさまざまな料理に向きます。赤身と脂身の間の筋を切っておくと、加熱したとき肉が反り返りません。



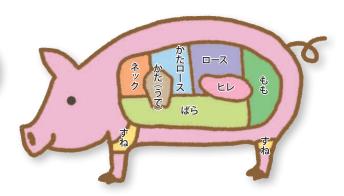
副菜/トマトのマリネ 計/さつまいもの オレンジ煮 主食/フランスパン

の火でゆっくり揚げ焼きにする。 上下を返して同様に揚げ焼きにする。

- 鍋にBを合わせて火にかけ、混ぜながらアルコール分を飛ばし、 トロミがつくまで煮る。
- ⑤ 器に②と④を盛り合わせ、好みで⑤のソースをかける。



# 豚肉の 部位の特徴と 料理



### ネック

首の部分。脂肪が多く、 焼き肉にするとコリコリと した食感が楽しめる。

> おすすめ料理 焼き肉 (トントロ)

### かた (うで)

「かた」から「かたロース」 を除いた部位。肉厚で赤 身が多く、キメが細かい。

おすすめ料理

ひき肉・煮こみ料理・ 炒め用薄切り

### かたロース

赤身の中に脂肪が編み目 のように入り、コクのあ る濃厚な味わい。

おすすめ料理

カツ・ステーキ・ しゃぶしゃぶ

### ロース

肉のキメは細かく、適度 に脂肪がある柔らかい部 位。

おすすめ料理

カツ・しょうが焼き・ しゃぶしゃぶ

### ヒレ

肉のキメは最も細かく、 柔らかい。1頭から500g 2本しかとれない貴重品。

おすすめ料理

カツ(ヒレカツ)

### ばら

「三枚肉」とも呼ばれ、脂肪と赤身が層を成す、柔らかくてコクのある部位。

おすすめ料理

角煮・焼き肉・ 骨付きばらはスペアリブ用

### もも

脂肪が少なく、キメが細かい部分と、やや粗い部分(外もも)がある。

おすすめ料理

ローストポーク・ ひとロカツ・ソテー・ 炒め用薄切り

### すね

ももの中では最も運動量 が多く、キメは粗く硬い。 骨付きも楽しめる。

おすすめ料理

ひき肉・アイスバイン・ トンソク (骨付き) 監修/日本応用老年学会理事長 医学博士 **柴田博** 料理/女子栄養大学短期大学部 調理学研究室 准教授 **豊満美峰子** 

全国食肉事業協同組合連合会 東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル 8F TEL03-3582-1241 http://ajimic.or.jp/