

豚肉

古くから豚肉を食用としてきた中国では、“豚で料理にできないのは鳴き声だけ”といわれるほど、あらゆる部位を料理に使いこなしてきました。現在は、日本でも様々な部位を使った豚肉料理があり、給食でも家庭でも、子どもにとってなじみ深い食材です。



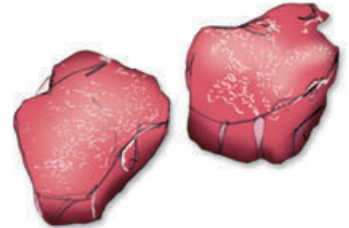
肩ロース

肩に近い背中側の肉で、旨みが濃くておいしい部位。焼き豚、しょうが焼きなど、幅広く使える。



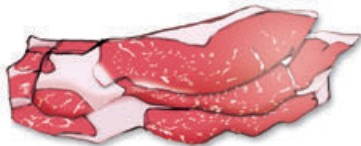
ロース

背中中央部分の肉。きめが細かく、適度に脂肪がついている。トンカツやステーキに向く。



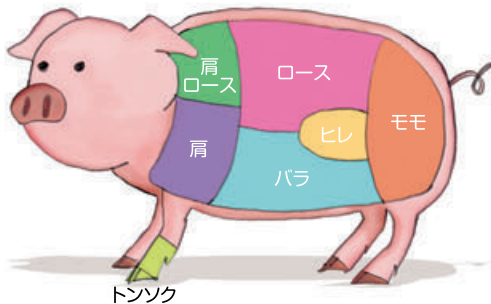
ヒレ

豚肉でいちばん高価な部位。脂肪が少なくあっさりとした風味で、ひと口カツやソテーに使う。

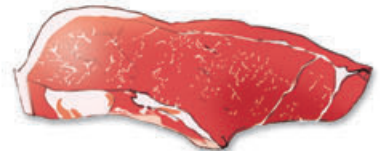


肩

うでの肉で、運動するときによく使われるため筋肉質。小間切れ肉、ひき肉になるのはこの部位が多い。



トンソク



モモ

赤身の多い部位で、酢豚やローストポークなどに向く。しほに近い方は“外もも”と呼ぶ。



トンソク

豚の足で、つめと骨以外は全部食べられる。ゼラチン質が多く、煮こむとやわらかくなる。



バラ

赤身と脂肪が層になっていて、三枚肉とも呼ぶ。薄切りは炒め物、塊肉は煮こみ料理にするとおいしい。

↑コピーして「給食だより」などにご活用ください

**食べ応えあり、栄養も満点！
幅広い料理に使える、頼もしい食材です**

豚はイノシシ科に属する動物です。世界各地にいた野生イノシシのうち、ヨーロッパと東南アジアに生息していたイノシシが、在来豚の先祖であると考えられています。中国では紀元前2200年頃には、すでに豚が飼育されていたといわれており、日本では、中国の影響を受けた沖縄地方で、早くから豚が飼育されてきました。が、日本で全国的に豚肉が普及したのは案外最近のことです。明治時代中頃のことです。

豚肉は、比較的安価で、肉質が柔らかく用途も幅広いことから、現在、日本でもっとも消費量の多い肉類です。また、豚肉の人気に拍車をかけている理由のひとつに、その栄養価の高さもあげられるでしょう。豚肉は、良質のたんぱく質をはじめ、ナイアシン、ビタミンB₂、Eなどを豊富に含んでいます。なかでも特筆すべきは、疲労回復、ストレス解消に効果のあるビタミンB₁。豚肉に含まれるビタミンB₁の量は、部位によって差はありますが、牛肉や鶏肉の5〜10倍近くあり、食品全体のなかでもトップクラスを誇るのです。

上のイラストで紹介したように、豚肉は、部位ごとに味の特徴があります。ビタミンB₁補給のためにも、色々な部位を使ってメニューの幅を広げてみませんか。

日本各地で続々登場！ 味よし、質よしのブランド豚

岩手生まれの「白金豚」、東京生まれの「TOKYO X」、鹿児島産の「鹿児島黒豚」に、沖縄の「やんばる島豚」……。近年、このような独自の名前を持つブランド豚が急増しています。肥料、飼育方法にこだわり、ストレスを与えないよう大事に育てられた豚たちです。なかには、クラシック音楽を聴かせたり、肥料にわかめやバームクーヘンなどを混ぜるなどの工夫をする生産者もいるそう。いずれも、安全かつ美味しい豚を育てたいという生産者の想いがこもった素晴らしい豚肉です。