

いっぱい食べよう！三重の豚肉！！



こんなにあるんだ！ 三重のブランド豚

菰野町 菰錦豚

酒かす・おからを加えた自社オリジナル指定配合の飼料を食べさせています。肉質が締まり、味が最もおいしいタイミングまで育てています。

四日市市 夢美豚

四日市畜産公社へ出荷する生産者によって構成される四P会の一員として統一した飼料で育てています。

伊賀市 忍茶豚

飼料として、お茶のエキスをに入れて育てています。

松阪市 松阪豚 松阪豚プレミアム

独自の飼料を食べさせ、通常よりも長い間豚を育てています。

玉城町 玉城豚

玉城町養豚組合による独自飼料を使用して育てた豚を、「玉城豚」としてアスピア玉城で販売しています。

志摩市 パールポーク

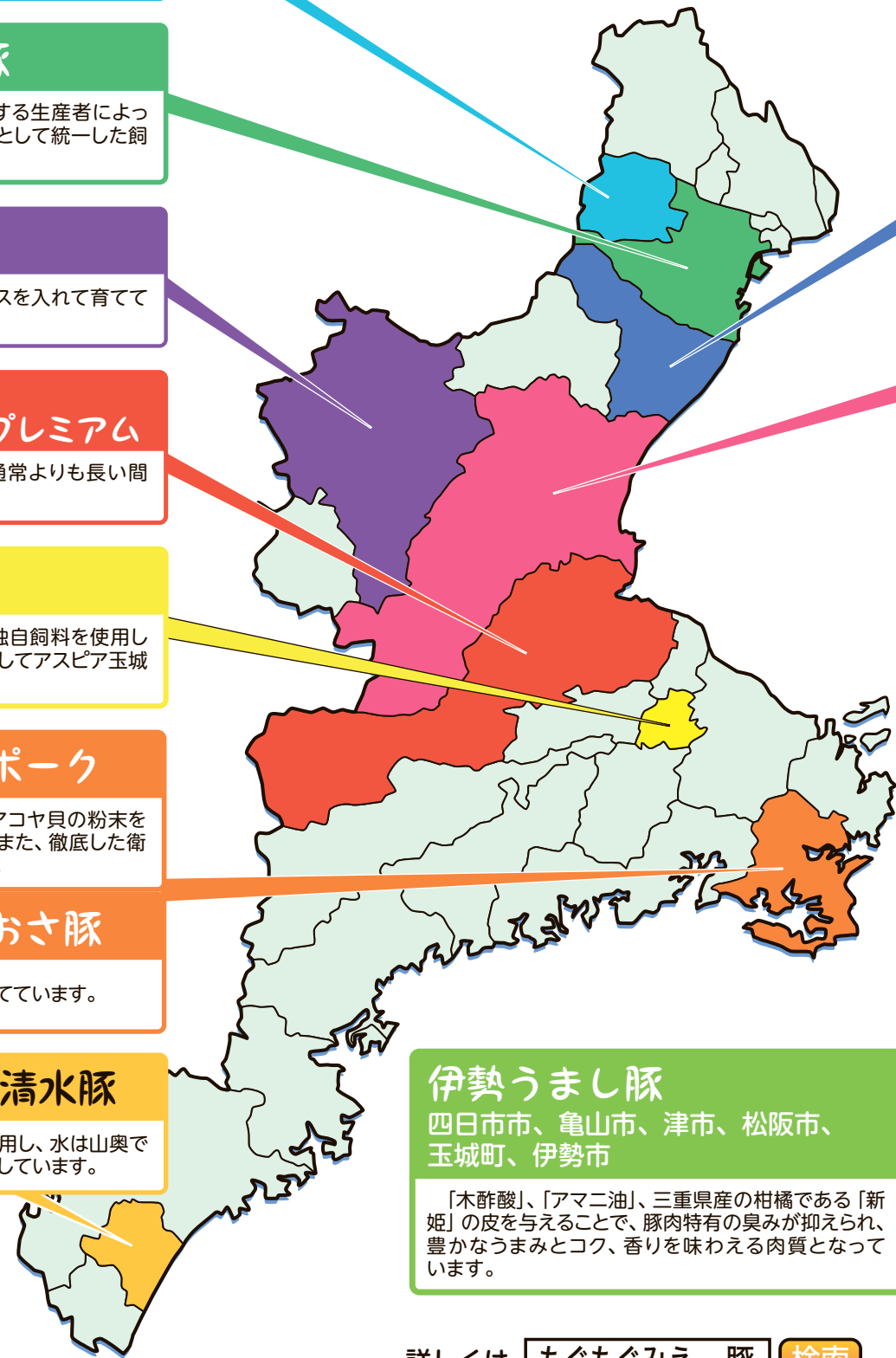
独自の指定配合飼料にアコヤ貝の粉末を混ぜて食べさせています。また、徹底した衛生管理に取り組んでいます。

志摩市 志摩あおさ豚

飼料にあおさを混ぜて育てています。

御浜町 紀州岩清水豚

穀物だけを飼料として使用し、水は山奥で湧き出る岩清水のみを使用しています。



伊勢うまし豚

四日市市、亀山市、津市、松阪市、玉城町、伊勢市

「木酢酸」、「アマニ油」、三重県産の柑橘である「新姫」の皮を与えることで、豚肉特有の臭みが抑えられ、豊かなうまみとコク、香りを味わえる肉質となっています。

詳しくは [もぐもぐみえ 豚 検索](#)

鈴鹿市 幻泉山崎豚

豚に温泉水を飲ませて育てています。

鈴鹿市 作豚 (ZAKUBUTA)

幻泉山崎豚の中でえりすぐりの豚にだけ、日本酒・作の酒かすを食べさせて育てています。

鈴鹿市 心からありが豚

鈴鹿山麓の天然水を飲ませ、HACCP・JGAP認証を取得した飼養管理のもと、病気になりにくい健康な豚を育てています。

津市 伊勢美稲豚

仕上飼料に三重県産飼料米を15~17%使用しています。

津市 伊勢の国健康豚

飼料米・オオパコ・スイカズラ・ペニバナ等の漢方生薬をエサに入れ臭みのない豚肉をつくっています。

津市 はなまるぼーく

3つの品種を掛け合わせた三元豚を育て、それぞれの特性を生かし、きめと締まりをよくし更にコクとうまみを生み出しました。

津市 頑固親父の豚

家族経営で、環境や餌、水にこだわり、地域環境へも配慮した中で豚を育てています。

さくらポーク

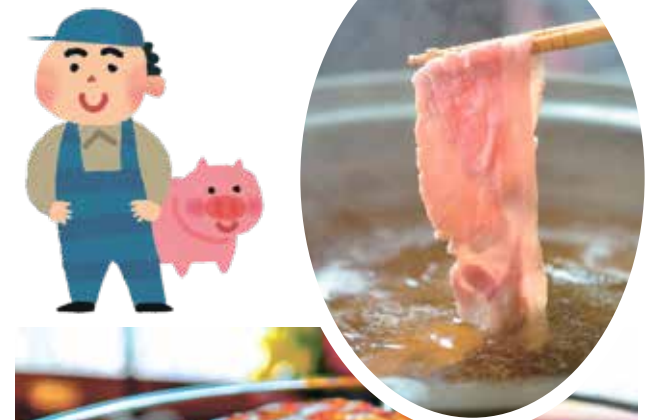
菰野町、いなべ市、四日市市、亀山市、鈴鹿市、津市

飼料は良質な植物性原料を使用し、加熱することで殺菌、消化しやすくしています。また、鈴鹿山麓と養老山麓の美しい空気と良質な自然水を与えて育てています。

三重クリーンポーク

菰野町、亀山市

生産者が同じ三元豚を育て、統一した独自配合飼料を食べさせることによって、「三重クリーンポーク」を生産しています。



三重県では、41戸の養豚農家によって年間約100万人分の豚肉が生産されています。また、さまざまな地域で特徴のあるブランド豚もたくさん生産されています。

食べて健康！ 豚肉をもっと見直そう！

元気のもと、ビタミンB1は牛肉の10倍！！

— 豚肉の栄養・機能 —

たんぱく質やビタミンB1など、疲労回復や免疫力アップに効果のある豚肉は、栄養価が高く、またバランスよく含まれている理想的な食材です。

たんぱく質

たんぱく質は、体のあらゆる組織を形成する大事な栄養素で、老化防止、病気に負けない体をつくります。また、たんぱく質を構成するアミノ酸は豚肉のおいしさに関係しています。

ビタミンB1

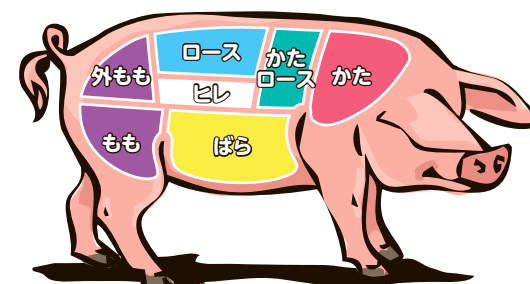
疲労回復、元気のもとで健康に欠かせない栄養素です。脳の健康にも重要な役割を果たしており、含有量はあらゆる食品の中でトップ。糖質をエネルギーに変えるので、ごはんとの相性はバッチリです。

脂肪

脂肪に含まれるオレイン酸・リノール酸などは、LDLコレステロールの減少や、動脈硬化予防などに。またアラキドン酸などは免疫機能を調節したり、学習能力や記憶力を向上させたりするのに欠くことのできない成分です。

豚肉には「ナイアシン(ビタミンB3)」と呼ばれる水溶性のビタミンが含まれています。ナイアシンは、循環系、消化系、神経系の働きを促進したり、皮膚や粘膜の健康維持をサポートしたりします。ほかにも、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などを含みます。

豚肉の部位・利用法



ロース

きめが細かく、軟らかい部位。トンカツの他、肉厚の部分はポークソテーなどに適しています。味の決め手は脂肪の持つコクと風味にあります。

ヒレ

きめが細かく、最も軟らかい部位。部分肉では、周辺脂肪は取り除かれて、全部赤身となっています。ヒレカツやソテーに適しています。豚1頭から約1kg(1頭の肉量の2%ほど)くらいしか取れません。

ばら

肉質は柔らかく、コクと風味に富んでいます。脂肪と筋肉がバランスよく層をなしているのが良いものです。焼き豚や煮込に適しているほか、スペアリブとしても用いられます。

もも・外もも

赤身の代表的な部位。きめが細かく、脂肪も少ないため、多くの豚肉料理に利用されます。運動量の多い外ももは肉のきめがやや粗く、肉色もやや濃いめです。

出典:公益社団法人 日本食肉協議会「食肉の知識」

豚肉は、牛肉ほど部位別の肉質に差がないのが特色なので、調理法によって部位を選ぶ必要はありません。豚肉はほとんどの部位が幅広い料理に使えます。

かつ

運動量の多い筋肉が集まっており、ややきめが粗く肉色も濃い部位。薄切り、角切り、煮込料理など応用範囲も広く、ひき肉として最適な部位です。

かつロース

豚肉らしい代表的な部位で、きめの細かさに加え、ロースに比べ特有のコクがあります。煮込やひき肉に適します。

安心してお召し上がりください！

豚肉の生産は、農場から販売店に至るまで、法律に基づく徹底した衛生管理が行われています。例えば、農場における人・物・車両によるウイルスの持ち込み防止や、野生動物侵入対策など、これら国が定めたルールに従って生産された豚肉が皆さんの食卓に並んでいます。

ぜひ、おいしく、栄養もたっぷりの三重の豚肉をお召し上がりください。



おいしい!豚肉レシピ

出典:農林水産省Webサイト

白菜と豆腐と豚肉のうま煮

白菜のビタミンCと豚肉のビタミンBで疲労回復と風邪予防にぴったり。



材料(4人分)

白菜	5枚	卵	2個	塩・コショウ	少々
豚ロース薄切り肉	6枚	水	400cc	ごま油	小さじ2
木綿豆腐	2分の1丁	中華だし(顆粒)	大さじ1	水とき片栗粉	(水大さじ3+片栗粉大さじ3)
小麦粉	大さじ2	しょうゆ	大さじ2		

- 豆腐は8等分にスライスして、キッチンペーパーに包み水切りしておく。白菜は白い部分と葉の部分を切り分けて、白い部分は7~8ミリ幅に切り、葉の部分は3~4センチ幅に切っておく。豚肉は1センチ幅に切る。卵はといておく。
- 水切りした豆腐に小麦粉をまぶして、フライパンで表面を焼き付ける。
- 鍋に水と白菜の白い部分と中華だしを入れて火にかけて、しんなりしたら白菜の葉の部分と豚肉も加えて火を通す。しょうゆと塩・コショウで調味し、水とき片栗粉でとろみをつけたら、豆腐も加えてひと煮立ちさせる。
- ③にとき卵を回し入れて、半熱になったら火を止め、ごま油を加えればできあがり。

豚の角煮

やわらかくてジューシーな豚の角煮はうまみの宝庫。焼き目をつけることで香ばしさもアップ。



材料(4人分)

豚ばら肉	500グラム	[下ゆで用]	
卵	4個	ねぎの青いところ	1本分
しょうゆ	大さじ4	しょうが	1かけ
砂糖	大さじ4	酒	大さじ3
酒	100cc		

- 豚肉は一口大に切り、鍋を熱し全面に焼き目をつける。
- ①にかぶるくらいの水を注ぎ、下ゆでの材料を入れて、フタはしないで45分~1時間煮込み、いったん冷ます。
- 卵はゆで卵にしておく。しょうがは薄切りにする。
- ②の固まった脂を除き、鍋に豚肉としょうゆ、砂糖、酒、かぶるくらいの水を加え20分~30分、煮汁が半分になるまで弱火で柔らかく煮る。
- 殻をむいたゆで卵を加え、ころがしなら煮汁をからめる。
- 器に盛って出来上がり。お好みでからしを添えて。