

ふるさと産品通信

今日の食材

ブタ（豚）



今月のレシピ

みそ炙焼き

素材・分量（4人分）

みそ…………… 25g	豚肉（バラまたはロース）… 300g
アサツキ…………… 適量	レタス…………… 1枚
油…………… 適量	
調味料	
みりん…………… 10g	しょうゆ…………… 15g
砂糖…………… 20g	酒…………… 12g

栄養価（1人当たり）

エネルギー…………… 159kcal	タンパク質…………… 18.1g
脂肪…………… 4.5g	塩分…………… 1.3g

作り方

- ① 調味料を混ぜ、煮詰めてアルコールを飛ばす。
- ② みそと①を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を敷いて、肉を焦げ目がつく程度に焼く。
- ④ ③に②を入れて、弱火で炒めながら絡める。
- ⑤ アサツキを小口切りにし、レタスを適度な大きさに切る。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④を入れて完成。

※白みそを使うと、あっさりとした味わいになります。
 ※アサツキの代わりにネギ、青ジソを使ってもおいしいです。

栄養士チェック

豚肉にはスタミナのもとになる重要な栄養素のビタミンB1が他の食肉に比べて数倍含まれています。しかも加熱しても壊れにくく体内での吸収効率に優れています。各部位の脂肪の含有量によってバラエティーに富んだ料理が楽しめます。



レシピ紹介者

畜産農家をしながら、心を含めて育てた豚を多くの人に食べてほしいと9年前からパーベキューレストランを開き、頑張ってきました。西条は空気も水も良く、どの畜産農家の技術も高いので、西条産の豚肉をぜひ味わっていただきたいです。

ももくり三年かき八年
越智富義さん

豚は、世界の食肉生産量の約4割を占める最大の家畜として知られています。猪が起源とされていますが、日本で猪を改良し、家畜化した記録は残っていません。南西諸島では14世紀から島豚として飼育され、本土では明治時代に欧米品種を国の機関で増殖・配布し、各地に拡大したといわれています。現在の豚は母豚がランドレース種と大ヨークシャー種の雑種で、これにデュロック種などを交配した雑種が主流になっています。豚肉は値段も手頃で料理方法も多く、私たちの食生活に欠かせない食材です。4月には、愛媛県独自の改良品種が県の銘柄豚として販売される予定です。肉質はジューシーで柔らかく、脂身の口溶けが良く仕上がっているそうなので、ご期待ください（銘柄名などは3月中に決定する予定です）。



飼養頭数：40,300頭（県内2位）
 参考：平成19年愛媛農林水産統計年報

食育ワンポイントチェック

長寿の秘訣について

日本人の平均寿命は世界一を誇っていますが、その中でも、沖縄県は長寿の県として知られています。沖縄地方では豚肉を多く食べています。年をとると、さっぱりした食品が良いと思い、肉を食べないでいると低栄養になることがあります。健康で長生きするためには良質なタンパク質を含む肉も適切にとることが必要です。

また、長寿の要因の一つとして、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせるとる日本食があげられます。健康づくりのためには、「いろいろな種類の食品を好き嫌いなく、3食バランスよくとり、薄味にする」「量は腹八分目、欠食を避ける」「いくつになっても食べることに興味を持ち、食を楽しむこと」。これらが長寿の秘訣と言えるでしょう。

次の食材は **アスパラガス** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490