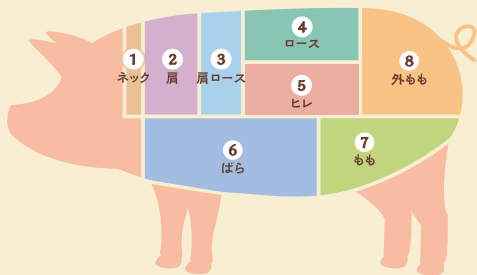


部位ごとの食感や味の違いを楽しんでね!
↓食べ方いろいろ!↓
**肉質の特徴を知って
おいしく料理しよう**



1 ネック

赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、きめはやや粗く硬めですが、脂肪分は比較的少なく、こくのある濃厚なうま味のある部位です。

こんな料理にお勧め

カレー／シチュー／しょうが焼き／焼き豚／煮豚／ソテー

2 肩

きめはやや粗く硬めで、肉色は他の部位に比べてやや濃いめです。脂肪が多少あるため、薄切りや角切りにして長時間煮込むと良い味が出ます。

こんな料理にお勧め

シチュー／ポークビーンズ／カレー／炒め物／豚汁

3 肩ロース

赤身の中に脂肪が粗い網状に混ざり、きめはやや粗く硬めですが、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します。

こんな料理にお勧め

カレー／シチュー／しょうが焼き／焼き豚／煮豚／ソテー

4 ロース

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、あまり脂肪を取り過ぎないようにしましょう。

こんな料理にお勧め

ステーキ／ロースト／豚カツ／ソテー／しょうが焼き／すき焼き

5 ヒレ

最もきめが細かく柔らかい最上の部位。脂肪は少なくビタミンB1を多く含む低エネルギーです。加熱し過ぎるとパサつくので注意しましょう。

こんな料理にお勧め

豚カツ／ソテー／串揚げ／ロースト

6 ばら

濃厚な味の部位で赤身と脂肪が交互に3層ほどになっています。骨付きはスペアリブと呼ばれ骨周辺の肉は特に良い味です。

こんな料理にお勧め

シチュー／カレー／角煮／炒め物／ベーコン／豚汁

7 もも

ヒレに次いでビタミンB1が多く、脂肪が少なくきめが細かい部位です。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ぴったりです。

こんな料理にお勧め

ローストポーク／焼き豚／ソテー／酢豚／ステーキ／しゃぶしゃぶ

8 外もも

尻に近い部位で、牛肉でいう「ランプ」と「外もも」の2つの部位に当たります。ほとんどの料理に向きますが、肉色の濃い部分はきめが粗いため煮込みに利用すると良いでしょう。

こんな料理にお勧め

ソテー／炒め物／煮込み料理

豚肉豆知識

新鮮な豚肉の選び方

良い豚肉はつやのある淡いピンク色をしています。部位によって色は異なり、運動量が多い部位は、脂肪の少ない赤身肉になります。ロースなど脂身と赤身が層になっている部位は、脂肪の色が白または乳白色で適度に粘りのあるものを選びましょう。脂肪が黄色い場合は質が劣る肉かもしませんが、赤身と脂肪の境目がはっきりしているものほど新鮮です。

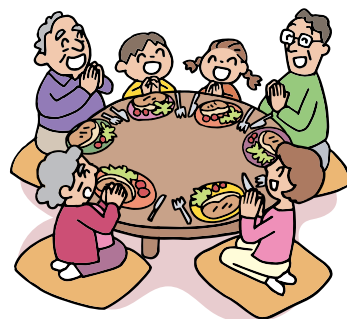
豚肉を柔らかくする方法

- 料理の前に、次のような下処理を行うのがお勧めです。
- 包丁の背や棒でたたいて肉の繊維をほぐす。
- 牛乳に漬けて冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
- 炭酸飲料に漬けて冷蔵庫で30分程度寝かせる。
- 酒に漬けて1時間程度寝かせる。
- 塩こうじに漬けて30分以上寝かせる。
- ヨーグルトに漬けて1時間程度寝かせる。

**豚肉の栄養パワーで
健康な毎日を!**

豚肉は家族の健康を支える強い味方。
タンパク質やビタミン類など、
豚肉に含まれる栄養パワーを取り入れて
元気な毎日を過ごしましょう。

出典「お肉が食卓にとどく豚 豚肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト:藤部新一郎



**豚肉には体に必要な
栄養素がたくさん!**

子どもから大人まで食べてほしい秘密

● ビタミンB1
ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変え、疲労回復や脳の働きを正常に保つ大きな役割を果たしています。豚肉は牛肉よりも約10倍多いビタミンB1を含んでいます。

● 脂質
生命を維持し、また活動するエネルギーの源として不可欠な栄養素。豚肉の脂質には、コレステロール値を下げる働きがあるオレイン酸や善玉コレステロールを増やす働きのあるステアリン酸がたくさん含まれています。

● 必須アミノ酸
代謝に必要なアミノ酸。肉は必須アミノ酸を豊富に含んでいます。優秀なタンパク質かどうかの指標「アミノ酸スコア」はなんと100。100%が体内のタンパク質合成に使われるのです。

● タンパク質
血液や臓器、筋肉など、体をつくるのに欠かせない、炭水化物・脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。体の免疫力にも大きく関係しています。豚肉には良質なタンパク質が豊富に含まれています。

**豚の脂質が
子どもの脳の発達を促します**

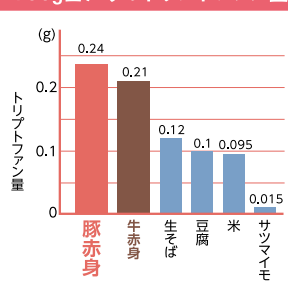
ヒトの脳は6歳ごろまでに90%が完成し、発達は12歳でピークになるといわれています。情報伝達に大切な神経細胞のシナプスの働きを活性化させるには脂質とビタミンB群が重要です。子どもの学習能力を高める効果も期待できます。脂質とビタミンB群が多く含まれる豚肉は脳の活性化をサポートします。

**免疫力を高めて
シニアの老化を防ぐ**

タンパク質はヒトの免疫系を作る細胞全体のもとになっているため、不足すると病気に感染しやすくなるといわれています。中でも豚肉に含まれるカルノシンは老化予防や疲労回復に効果的といわれており、大豆などの植物性タンパク質と比べても量・質共に優れています。



100g当たりのトリプトファン量



**豚肉には「至福物質」
食べるとみんな幸せに**

豚肉には必須アミノ酸の一つアラキドン酸が含まれていて、一部が脳内でアナンダマイド(アナンダミド)に変化するといわれています。これが別名「至福物質」。幸福感や高揚感をもたらす「幸せだなぁ」と感じるすることができます。

**運動能力をアップ
ダイエットにも効果あり?!**

豚肉の赤身には必須アミノ酸のトリプトファンが多く、精神の安定に関わる脳内のセロトニンを増やします。豚肉に多い必須アミノ酸ロイシンは、運動能力を向上させて基礎代謝を上げるため、太りにくい体質づくりにつながります。