



健康かわら版



第129号
平成26年1月

豚肉 Pork



豚はイノシシを先祖とし、紀元前3000年頃からエジプトで養豚を行っていた記録が残っています。日本で本格的に豚肉料理が普及したのは明治時代に入ってからです。それ以前は、イノシシの肉を食べていました。沖縄では外国の食文化の影響を受け、早くから養豚が行われていました。そのため、豚食文化が豊かで、頭や耳などあらゆる部位を活用しています。

栄養

豚肉のビタミンB1の含有量は、鶏肉や牛肉の5～10倍もあります。また、もも肉100gに含まれるタンパク質は卵2個、牛乳700mlに匹敵するといわれています。ビタミンB1以外にもビタミンB2、E、ナイアシンなども豊富に含まれています。

- ビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関与する栄養素です。また、代謝の過程で乳酸などの疲労物質の燃焼にもかかわっています。柑橘類に多く含まれるクエン酸と一緒に食べると、疲労回復効果が高まります。
- ビタミンB1は、アリシンと一緒に摂取するとアリチアミンとなり、吸収率が5～6倍に高まります。ニンニクやニラ、玉ねぎなどの食材と組み合わせるとよいでしょう。

豚肉の部位

肩

きめが粗く、硬めの肉質。脂肪が多少ある。(角切りにして、シチューなどの煮込みに)

肩ロース

きめはやや粗く硬めの肉質。コクのある濃厚な味わいの部位。(焼肉、酢豚、ソテー、しゃぶしゃぶ)

ロース

きめが細かく、適度な脂肪がある。外側の脂肪にうまみがある。(ソテー、焼き豚、カツレツ、焼肉、しゃぶしゃぶなど)

ヒレ

脂肪分が少なく柔らかい最上肉。ビタミンB1も豊富。(揚げ物、カツレツ、ソテー)

外もも

きめが粗い部位で、薄切りや煮込み用に向いている。(カツレツ、ロースト、焼き豚)

もも

脂肪が少なくきめ細かい部位でヒレに次いでビタミンB1が多い。(カツレツ、ロースト、焼き豚)

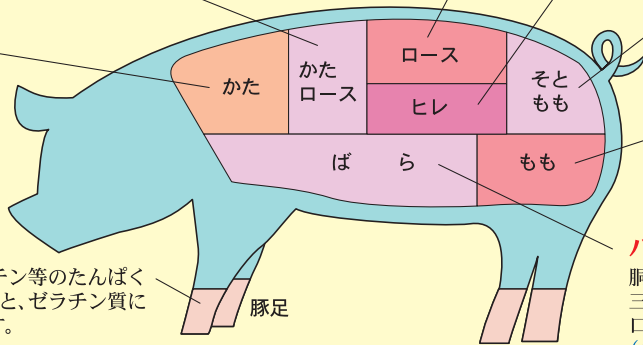
バラ

胸部の腹側の肉で、脂肪が多いことから三枚肉と呼ばれています。きめが細かく口当たり柔らかい。(角煮、シチュー、カレー、炒めもの)

豚肉には寄生虫(アニサキス)がいる事があるので、必ずしっかりと加熱して食べるようにしましょう。

豚足

豚足はコラーゲン、エラスチン等のたんぱく質が多く含まれ長時間煮ると、ゼラチン質に変化し、やわらかくなります。(煮込み料理)



酢豚

今月のレシピ

【材料】2～3人分

豚肉 250g
 (もも、ロース、バラなど)
 酒 大さじ1
 A しょうゆ 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 片栗粉 適量

玉ねぎ 約150g 大1/2個
 人参 約100g 中1/2本
 ピーマン 2個

甘酢あん

酢(穀物酢) 大さじ3
 しょうゆ 大さじ3
 砂糖 大さじ3と1/2
 みりん 大さじ3
 B 酒 大さじ1
 鶏ガラスープの素 小さじ1
 水 50cc
 片栗粉 大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、ビニール袋に入れ、Aの調味料を入れて、味をなじませておく。
- ② 人参は乱切りにし、レンジで3分ほど加熱する。
- ③ 玉ねぎはくし切り、ピーマンは一口大に切る。
- ④ Bの甘酢あんを混ぜておく。
- ⑤ ①の下味をつけた豚肉に、片栗粉を入れ、まんべんなくまぶす。
- ⑥ 豚肉は多めの油で炒め揚げをする。その油は捨てる。(または170℃の油で揚げる。)
- ⑦ ⑥のフライパンに玉ねぎ、ピーマンを入れ炒め、火を通す。
- ⑧ ⑦に揚げた豚肉、人参を加え、甘酢あんをよく混ぜて入れる。とろみが付けば出来上がりです。(少し甘めの酢豚です。)



写真はイメージです

参考:「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店、クックパッド