

なめがたきを食べよう

豚肉

vol.43



安全管理と衛生管理の徹底された豚舎ですくすくと育つ豚。

今回は玉造地区芹沢で、代々養豚業を営む若泉治男さんにお話を伺いました。

「私のおじいさんの代から養豚業を行っており、私で3代目になります。現在は息子と一緒に仕事をしています」



生後間もない豚。しっかり管理された豚舎で育ちます

若泉さんが育てているのは、特定な病原菌を持っていない健康な豚として認証される『SPF豚』。脂身がしつこくなく、あっさりとしたおいしさの豚肉は、『さわやかポーク』という名称で出荷されています。

「この豚肉は、臭みがなくて柔らかい肉質なのが特徴です。行方産の飼料米



行方市養豚組合 組合長の若泉 治男さんと息子の秀治さん

のほか、でんぷん質や麦などを配合強化した飼料を与えています。こうすることによって、オレイン酸を豊富に含む脂肪酸バランスの良い肉質となるんですよ。健康な豚を育てるために、普段の健康管理や衛生管理に気を配っています。また、豚がのびのびと育つよう、ストレスを与えない管理を心がけています。今年の夏は特に暑さが厳しかったので、豚が熱中症にかからないよう体を冷やしたり、まめに体温測定をしたりと大変でした」

若泉さんがこだわりを持って育てた豚肉は、薄切り肉でしゃぶしゃぶでいただくのがおすすめ。お肉そのもののおいしさを味わってほしいそうです。

「これからも、消費者の方が選んでくれる健康な豚を育てていきたいと思っています。そして、安心で安全な国産の豚肉を、皆さんにもたくさん食べていただきたいですね」

行方の自然の中で作り上げられた豚肉を、皆さんもぜひ味わってください。

おいしく食べよう!チャレンジクッキング



豚肉の塩炒め

○材料 (4人分)

- 豚ロース (薄切り) 350g
- 片栗粉 大さじ2強
- アスパラガス 4本
- 水菜 1束
- ニンニク 1片
- A (酒大さじ1、水大さじ2、塩小さじ1強、コショウ少々)
- ごま油 大さじ1~2
- ※写真は2人前です

○作り方

- ①アスパラガスは5mm幅斜めに切る。水菜は5cm長さに切る。
 - ②豚肉は食べやすい大きさに切って、片栗粉をざっと混ぜる。
 - ③ニンニクはみじん切りにしておく。
 - ④Aの調味料は混ぜ合わせておく。
 - ⑤温めたフライパンにごま油をひき、ニンニクを入れ、香りが出るまで炒める。
 - ⑥アスパラガスと豚肉を入れ、豚肉の色が変わってきたら裏返し、調味料のAを入れて、混ぜながら汁気が無くなるまで炒め、最後に水菜を加えさと炒め合わせる。
- ※豚肉には「ビタミンB1」が多く含まれています。ビタミンB1は、疲労物質の乳酸を分解する作用があります。ビタミンB1の吸収率アップに、アリシンが含まれるニンニクやニラなども一緒にとると良いです♪
- 【1人分栄養量】エネルギー 280kcal タンパク質 18.8g 脂質 18.3g 塩分 1.4g