

なめがたを食べよう

豚肉

vol.49



生後1カ月半の子豚



生産者の平野悦子さん(右)。子育てしながら頑張っています!

無駄な脂が少なく、さっぱりと食べられる豚肉を生産している平野悦子さん。麻生地区井貝で、祖父の代から3代続く畜産業を営んでおり、現在はご自身とお母様、外国人研修生の女性3人で行っています。

「子育てをしながら家業である畜産業に携わっています。自分が幼いころから身近なものなので、今でも楽しく仕事をしています」

平野さんが育てている豚は、健康を考えて作られた飼料を食べて育っています。天然ハーブを配合した飼料による消臭効果と、脂肪に働きかける酵母入りの飲料水を与えることで、うまみのある良い肉質になるそうです。こだわ

りを持って生産された豚肉は、主に茨城県内で流通・消費されています。

「私は一度は家を出ましたが、畜産の勉強をしてUターンし家業を継ぎました。就業したての頃は、いわゆるブランドの豚を作ることに入っていました。子どもが生まれてからは、『安全で健康な豚肉』を出荷したいと強く思うようになりました。与える飼料に気を配り、それぞれの体調を見て育てています。女性たちならではのお世話のせいか、わが家で育てている豚は、性格が比較的穏やかなものが多いですね」と明るく話す平野さん。

大変だと感じることは外国人研修生とのやり取り。研修生が母国語だけしか話せない場合、慣れるまでが大変ですが、研修生はとも頼りになるそうです。

平野さんおすすめ豚肉の食べ方を伺いました。

「ぜひ『塩豚』で食べてみてください。塩をまぶして作る塩豚は、肉のうまみがギュッと凝縮され、保存も効き、さまざまな料理に応用できますよ」

自分の作ったものが商品化されるのを目標にやっていたと話す平野さん。その頑張る姿がキラキラと輝いて見えた一日でした。

おいしく食べよう!チャレンジクッキング



ゆで豚のしらす包み

○材料 (4人分)

- ・豚バラブロック 400g
- ・ねぎ (青い部分)
- ・しょうが
- ・レタス
- ・トマト

味噌だれ

(味噌、砂糖、酒、みりん、すりごま、ごま油、ラー油) ※分量はお好みで

☆味噌だれは多めに作って、ご飯やきゅうりに付けて食べてもおいしいです。

○作り方

- ①鍋にたっぷりの水と豚バラブロック、ねぎ、しょうがを入れて火にかける。沸騰したら中火にして1時間ほど煮込む。
- ②別の鍋に、味噌、砂糖、酒、みりんを入れて火にかけ、良く練り上げる。火を止め、すりごま、ごま油、ラー油 (辛いのが苦手な方は入れなくても良い) を入れて良く混ぜる。※少し甘いくらいが良いです。
- ③レタスとトマトは水洗いして、水気を良く切る。
- ④ゆで豚を良く冷ましてから、5ミリ幅に切る (脂が固まっているので良く取ってください)。
- ⑤レタスで、ゆで豚・味噌だれを包んで食べる。

【1人分栄養量】(ゆで豚のみ)

エネルギー 199kcal たんぱく質 28.9g 脂質 8.1g
カルシウム 4mg 食塩相当量 0.1g

◆レシピ提供: 紅 - KURENAI -