

# 豚肉

pork



豚は元々、野生のイノシシを家畜用に品種改良して作り出された動物です。野生のイノシシが家畜化された理由は、雑食性で多産、環境に適応しやすく、群れをなして生活する習性などから、人間が飼育し易いためです。さらに、家畜化されたイノシシは長い年月をかけて品種改良や交配がなされ、豚へと進化していき、イノシシよりもさらに繁殖能力が高くなりました。品種や年齢によっても異なりますが、豚は一般的に、1回の出産で約10頭の子豚を産み、1年に2~3回の出産が可能です。



## 健康かわら版



第255号  
令和6年7月

### 豚肉の部位別の特徴と栄養

豚肉に多く含まれる栄養素はタンパク質、ビタミンB群やカリウム、亜鉛、鉄などがあり、特に、ビタミンB1は多く含まれています。



**肩ロース**  
赤身の中に脂肪が霜降り状に入っています。濃厚な味わいが特徴。ひき肉、薄切り、角切りなど、色々な料理に利用されています。

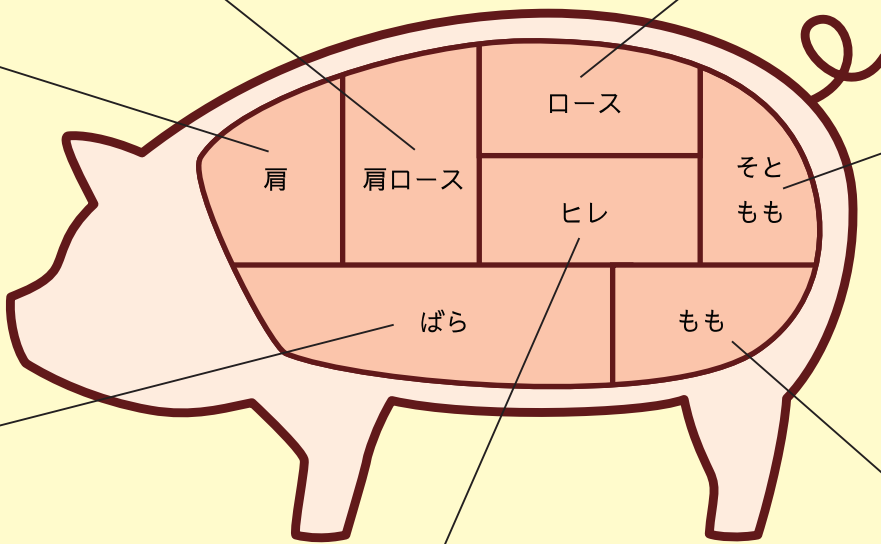


**ロース**  
赤身と脂肪のバランスが良く、歯ごたえがありながらも肉のきめが細かく、柔らかい。旨味が多いため、豚肉の中でも人気の部位で、ポークソテー、カツレツなどの料理やハムにもよく使われる部位です。

**肩**  
やや硬めで赤みが多く、コクや旨味があり、煮込み料理に適した部位です。



**ばら**  
肉質が柔らかく、赤身と脂肪が層になっているのが特徴です。骨付きはスペアリブと呼ばれ、スペアリブの骨が外された物が、豚バラ肉の塊として販売されています。塊肉は焼き豚や角煮などの煮込み料理、薄切り肉は炒め物にするのがおすすめです。ベーコンにも使われる部位です。



**そともも**  
キメが粗く少しかためですが、煮込み料理に向いています。また、こま切れやひき肉として利用されます。



**もも**  
高たんぱくかつ低脂質でビタミンB1やカリウムが多い。脂肪分が少なく、きめが細かく柔らかいのが特徴です。ボンレスハムなどによく利用されます。



**ヒレ**  
高たんぱくかつ低脂質で、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、カリウムが豊富。きめが細かく柔らかい部位で、ソテーやヒレカツなど、油を使った調理にも向いています。



### 豚肉の食べ合わせ

●豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は、脳にエネルギーを供給する働きがあり、脳や神経の機能を維持します。また、新陳代謝を促し、疲労回復の効果があります。玉ねぎ、ニンニク、ニラ、ネギなどには「アリシン」が含まれ、豚肉に含まれるビタミンB1の代謝をサポートする役割があります。



今月のレシピ

### 豚肉、ナス、玉ねぎの甘酢炒め

#### 【材料】(2人分)

豚ばら肉…………… 200g  
ナス…………… 中2本(200g)  
玉ねぎ…………… 中1/2個(100g)  
ゴマ油…………… 小さじ2  
小葱…………… 適量

しょうゆ…………… 大さじ2  
酢…………… 大さじ1.5  
砂糖…………… 大さじ1.5  
酒…………… 大さじ3

#### 【作り方】

- ①豚ばら肉は3cm長さに切る。
- ②ナスは乱切りにして、水に浸けておく。玉ねぎは5mm幅の千切りにする。
- ③Aの調味料は合わせておく。
- ④中火で熱したフライパンにゴマ油をひき、玉ねぎを入れて炒める。さらに、豚肉を入れて炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったらナスを入れ炒め、Aの調味料を加え、よく混ぜ蓋をして弱火でナスに火を通す。
- ⑥全体に味がなじんだら火から下ろし、器に盛り付け、小葱を散らす。

参考：「栄養成分の事典」新星出版社、hylifepork・kuradashi・Nadia:Web