

恵那の豚肉で作ってみよう!



ココ! POINT

フライパンはよく熱しておく
と焦げ付きません



動画はこちらから
恵那食農ポータルサイト
たべとる

豚肉とイチゴのサルティンボッカ

豚肉の脂身とイチゴの酸味が奇跡の調和

材料(2人分)

【具材】

- 豚ロース肉薄切り.....4枚
- イチゴ(酸っぱい品種を選ぶ)....4粒
- 生ハム.....4枚
- セージ(粉末でも良い)....4枚
- 小麦粉、塩.....適宜
- オリーブオイル.....大さじ2
- 白ワイン.....大さじ2
- バター.....10g

クッキング START!

- 豚ロース肉薄切り4枚両面に、軽く塩をふる。ふりすぎると塩辛くなるので注意。セージ葉の場合は1枚ずつを張り付けるように。粉末の場合は、まんべんなく、片面に粉末のセージをふりかける。そこに、生ハムをぴったりくっつけて、小麦粉をふると豚肉の準備は終了。
- よく洗ったイチゴ4粒を4等分に切っておく。
- 熱したフライパンに、オリーブオイル大さじ2を入れ、火にかけてよく熱しておく。
- 肉は生ハムを下にして、火力を中火にして焼く。表面がうっすら白くなってきたところで、裏返す。
- 生ハムの面が7割、裏返して2割焼けたところで、皿に盛りつけておく。
- 肉汁が残ったフライパンに、白ワイン大さじ2、バターひとかけを入れて火にかけてよく混ぜ合わせる。乳化してソースがトロツとしたところに、切ったイチゴを入れて30~60秒。肉の上にかけて出来上がり。

伝える! 恵那の食文化

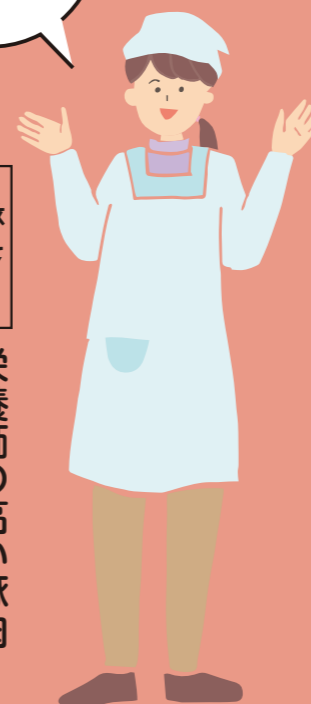
The food culture books in Ena city Vol.04

「豚肉」の話

しっとりジューシー
恵那で育った



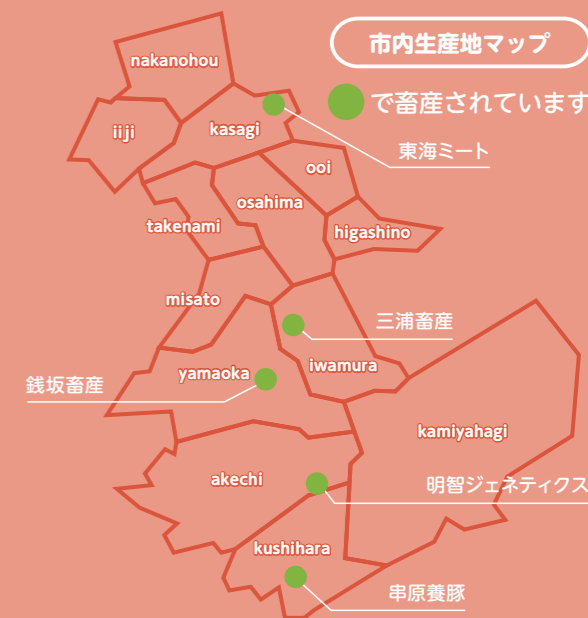
市内5ヶ所で
育てられて
いるよ



作ろう!
豚肉とイチゴの
サルティンボッカ

知ってる?
養豚の仕組み

教えて!
栄養価の高い豚肉



氏名

【取材/協力】 申原養豚

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



もっと知ろう恵那の食



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU



岐阜県恵那市

愛情とこだわりを持って育てられる恵那の「豚肉」



串原養豚の豚舎風景

恵那はおいしい豚肉の産地として広く知られ、県内でもベスト3に入る生産量を誇ってきました。一時は豚の感染症「豚熱(CSF)」の流行により、養豚農家は大変な苦境に立たされましたが、消費者の応援や各農家の努力により、再び出荷へ。より多くの人によりおいしい豚肉を届けるために、それぞれが独自の取り組みを続けています。

それぞれの養豚場で愛情とこだわりを持って育てられています

養豚の仕組み

養豚とは、豚を飼育し、食肉となる肉豚や繁殖用の種豚(しゅとん)を生産する仕事のことです。

養豚経営3つの種類

① 繁殖豚経営

雌豚(母豚)が産んだ、子豚を販売する。

② 肥育豚経営

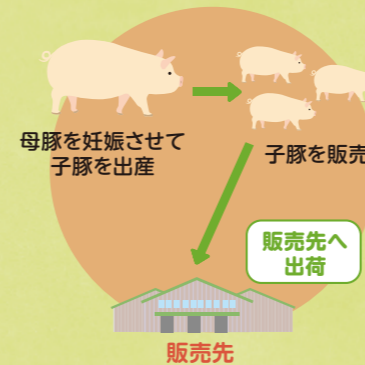
子豚を購入して肥育し、食用として出荷販売する。

③ 種豚経営

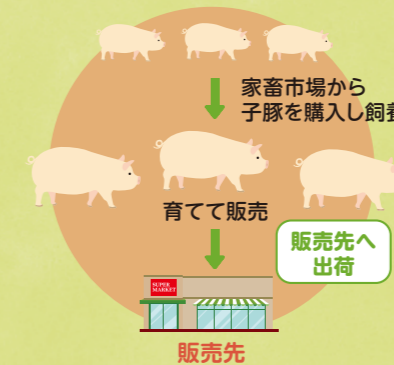
豚の繁殖や改良などの元になる種豚を生産・販売します。

恵那市内で行われている主な3つの経営形態

① 繁殖豚経営



② 肥育豚経営

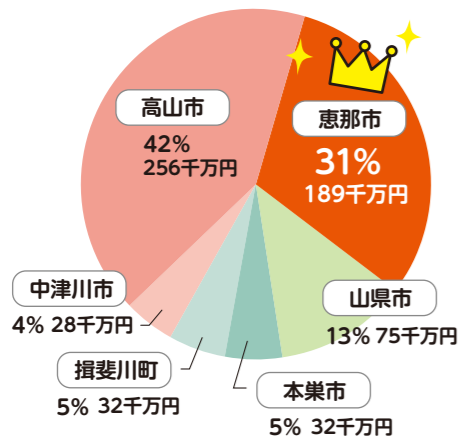


A 繁殖豚・肥育豚一貫経営

繁殖と肥育を一貫して行う経営形態。

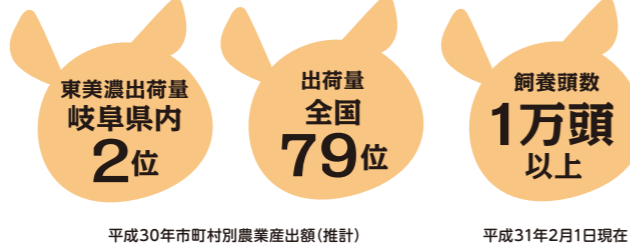


恵那市内では、「①繁殖豚経営」「②肥育豚経営」とその2つを合わせた「A(繁殖豚・肥育豚)経営」のいずれかが行われています。



恵那市の養豚算出額

恵那市の養豚業は、市の畜産業のなかでも高い出荷額を誇っており、平成30年の算出額は189千万円でした。



豚肉徹底解説! いくつ知ってる豚肉の部位

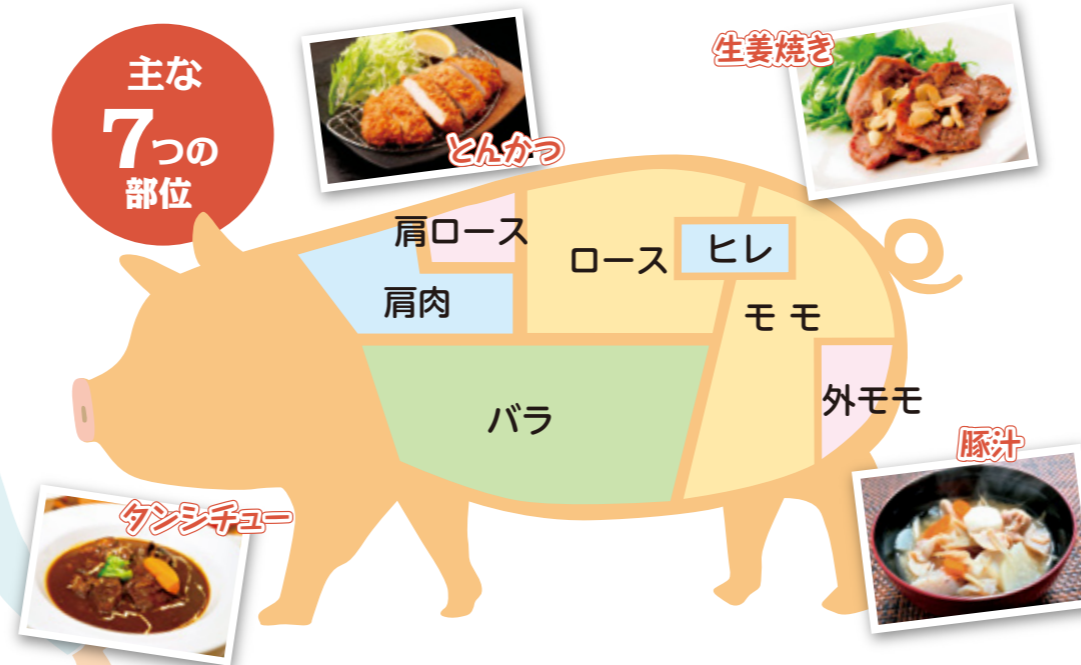
ムダなところはなし! どの部位にもそれぞれのおいしさがあります。

どんな部位でもおいしく調理

- 肩肉** 運動する部位なので赤身の多い部分。煮込み料理に適しています。
- 肩ロース** 首から肩の部分。肉のきめ細かさに加え、コクがあり、ポークソテーや焼き肉などに利用されます。
- ロース** 胸から腰にかけての背中側の部分。きめは細かく、柔らか。トンカツやポークソテーに適しています。
- ヒレ** ロースの内側にある部分。標準的な豚から1kgしか取れない貴重な部位。脂身にうま味が濃縮。
- バラ** 肉質は柔らかく、脂肪と筋肉が層をなしている部位。「角煮」や「焼き豚」、薄切りにして炒め物などにも。
- モモ** ももの部分。「うちもも」と「しんたま」に分かれます。赤身中心の大きな筋肉の固まりです。
- 外モモ** ももの外側の部分でおしりに近い部位。肉色の濃い部分は、薄切りにするか煮込み料理に利用します。

他にもカシラやタンなど全部で25の部位があります

主な7つの部位



知ってる?豆知識 「豚肉」でバラエティー豊かな食卓を

栄養価の高い豚肉
動物性たんぱく質、ビタミンB群、ミネラル、脂質などが豊富に含まれている豚肉は、健康的な食生活にとって重要な栄養素を提供してくれます。

加工しやすい豚肉
豚肉は比較的柔らかく、脂肪分が豊富なため、加熱調理や加工に適しています。ハムやベーコン、ソーセージ、ウインナーなど、豚肉の風味や味わいを引き出すために調味料が使われています。

タンパク質、ビタミンB群、ミネラル、脂質

ハム、ベーコン、ソーセージ

市内飲食店で恵那産豚を食べられます