

知って得する豚肉のちょっといい話

豚肉の秘められたパワー 徹底検証

日頃からみなさんにご愛顧いただいている「桃豚」。食べた方々からは、「美味しい」、「やわらかい」、「臭みがない」などの好評価を頂いております。でも、豚肉というと一般的に「カロリーが高そう」「脂っこい」「太りそう」など悪いイメージが先行しているようですが、実際のところはどのようなのでしょうか？今回はそのイメージを変える豚肉の秘められたパワーについて、出来るだけ解りやすくお伝えしたいと思います。

桃豚通信

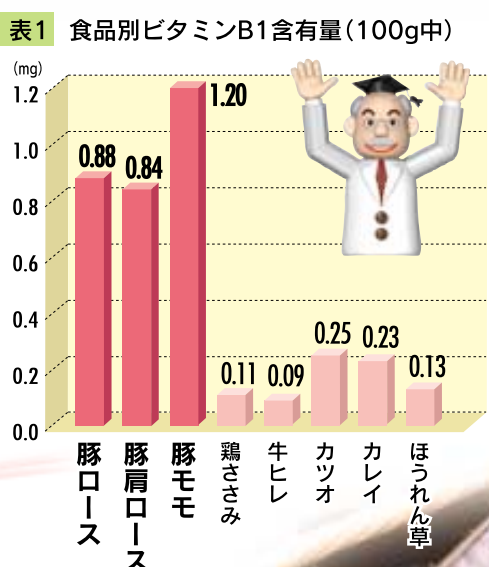
発行所
 (有)ポークランド 秋田県鹿角郡小坂町小坂字台作1-2 〒017-0201 電話0186-29-4000 FAX0186-29-4002
 (有)汁和田湖高原ファーム 秋田県鹿角郡小坂町小坂字台作1-1 〒017-0201 電話0186-29-4003 FAX0186-29-4004

豚肉パワーその 必須アミノ酸

体内で作ることができないため、食品から積極的に摂取したい、良質な動物性たんぱく質です。人間の体は約60兆個の細胞から構成されていると言われており、その細胞成分で水分の次に多いのがたんぱく質です。たんぱく質は大人の場合で、1日に20〜30gも体内で分解され、そのうちの70gが目減りしていると考えられており、その目減り分が1日の必要量となるため、食物として摂らなければならぬ量となります。

また、そのたんぱく質を形成している20種類のアミノ酸のうち、人間の体内では作ることができない9種類の必須アミノ酸があり、それらは食品から摂取しなければなりません。

豚肉パワーその ビタミンB1



豚肉には疲労回復に効果があるビタミンB1も多く含まれております。ビタミンB1の成人1日あたりの必要量は1.1〜1.3mgとされていますが、豚肉100gには1.1〜1.3mgとされています。豚肉は水に溶けやすい性質で、汗や尿として排出されやすいため、不足すると夏バテを引き起こしたり、物忘れが激しくなる、疲れやすくなり、体になるといわれており、何かと体に良くない症状が現れます。

表1は、豚肉とほかの食品とのビタミンB1含有量を比較したものです。比べても豚肉の含有量はタンパク質に高く、毎日摂取しなければならぬビタミンB1が豊富な豚肉は体に必要な食品なのです。

ならず必須アミノ酸を多く、しかもバランス良く含んだ食品を摂ることが健康を支える上で必要となります。

豚肉には、体内で作ることができない必須アミノ酸が他の食品と比べると多く含まれており、理想的なアミノ酸の量を100とした場合、豚肉はその基準をすべて満たしているバランスの良い食品なのです。また日本人が世界一と言われるほど寿命を延ばしてきたのは、動物性たんぱく質を摂取し始めてからと言われる、長寿で有名な沖縄県では昔から豚肉が多く食べられていた、良質な動物性たんぱく質と言われる由縁でもあります。



豚肉パワーその オレイン酸・ステアリン酸

悪玉コレステロールを減少させて血液をさらさらします。

豚肉の、カロリーが高そうといわれる要因として、脂身が嫌いという方が多いと思います。牛肉などの脂身サシは珍重されるのに、豚肉の脂身はコレステロール値を上昇させるといわれて、とかく敬遠されてきました。

体の中でも作られているコレステロールは、人間には必要不可欠な脂質のひとつで、通常は血液中を移動し細胞膜をつくり、ホルモンの原料になるなど重要な役割を担っています。コレステロールは種類があり、細胞膜をつくるためのコレステロールを各細胞へ運ぶのが悪玉コレステロール、そして必要な分だけ細胞内に取り込まれ、余った悪玉コレステロールを回収し肝臓へと運ぶ役目をするのが善玉コレステロールです。しかし、食品からのコレステロール過剰摂取により、余った悪玉コレステロールが増え続け、肝臓で処理できず血液中に溜まり、酸化してしまいます。これが動脈硬化の最大の原因と考えられています。

この悪玉コレステロールが血液中に溜まらないよう、肝臓での処理を助けるつまりコレステロール値をさげる働きをするのが、豚肉の脂身に多く含まれているオレイン酸・ステアリン酸という2つの脂肪酸なのです。とかく敬遠されがちであった豚肉の脂身は、意外な力が潜んでおり、もっと見直されても良いものなのです。

肥満やコレステロールの増加の原因は、豚肉を含む肉類の食べ過ぎだと思われがちですが、それは誤解で過食によるエネルギーの過剰摂取などの偏った食生活がコレステロールの増加を招きます。今まで豚肉に悪いイメージを持っていたみなさんに、豚肉には体に良い成分が多く含まれている、バランスの良い食品だと再認識して頂ければと思います。

2002年食肉産業展 全国銘柄食肉フェスティバル 「桃豚」コーナー初出展



昨年から今年にかけて、悪い意味で何かと話題の絶えない食肉業界。その話題の中には、消費者の信頼を裏切り、業界全体の基盤をも揺るがすような事件も起きてまいりました。

そんな中、食肉業界各社の研究・開発の成果を発表する年に一度の大イベント、今年で28回目を数える「食肉産業展」が2月20日から22日までの3日間、千葉市の幕張メッセ国際展示場で開催されました。

そして今回、食肉産業展のイベントの一つである「全国銘柄食肉フェスティバル」に、我が「桃豚」の試食コーナーを初めて出展してきました。

このイベントは、国産食肉の品質や美味しさだけでなく、生産から流通までの正確な情報を来場者へ伝えることを目的とした、まさに「生産者の顔が見える食肉」をテーマとしており、牛肉・豚肉・鶏肉においてがらばっている生産者が多数出展してまいりました。

そこで、とうせ桃豚を試食してもらおうなら、桃豚の良さを理解していただく方々に調理をお願いしようというところになり、地元鹿角で桃豚料理を出してくれている「ふーき」の山崎ご夫妻にお店を休んでもらい、会場で本格的なポークソテーを調理して頂きました。

初出展ということもあり、「桃豚」を試食してもらえただけで、また環境に配慮した養豚への取り組みについて理解してもらえただけでなく、不安に駆られながらも出展で、さまざまな質問や意見、試食された感想も聞くことが出来ました。

まずは「ネーミング。十和田湖」という地名がついているので青森県産の豚肉だと勘違いされたら、どうして桃豚って名前なの？」などの意見が多かった反面、試食された方から、さっぱりして美味しいう豚肉となつても柔らかく甘みのある豚肉など評価のほか、「一生懸命がんばって、いい豚肉を作つてね」など励ましの言葉も頂きました。

桃豚の知名度としてはまだまだでしたが、私達生産者がただ豚を育て出荷するだけでなく、出荷された後、桃豚が末端の消費者に届くまで生産者としての責任を持つこと、養豚を中心とした地域循環型農業の確立に向けて取り組んでいること

鶏肉においてがらばっている生産者が多数出展してまいりました。そこで、とうせ桃豚を試食してもらおうなら、桃豚の良さを理解していただく方々に調理をお願いしようというところになり、地元鹿角で桃豚料理を出してくれている「ふーき」の山崎ご夫妻にお店を休んでもらい、会場で本格的なポークソテーを調理して頂きました。

初出展ということもあり、「桃豚」を試食してもらえただけで、また環境に配慮した養豚への取り組みについて理解してもらえただけでなく、不安に駆られながらも出展で、さまざまな質問や意見、試食された感想も聞くことが出来ました。

まずは「ネーミング。十和田湖」という地名がついているので青森県産の豚肉だと勘違いされたら、どうして桃豚って名前なの？」などの意見が多かった反面、試食された方から、さっぱりして美味しいう豚肉となつても柔らかく甘みのある豚肉など評価のほか、「一生懸命がんばって、いい豚肉を作つてね」など励ましの言葉も頂きました。

桃豚の知名度としてはまだまだでしたが、私達生産者がただ豚を育て出荷するだけでなく、出荷された後、桃豚が末端の消費者に届くまで生産者としての責任を持つこと、養豚を中心とした地域循環型農業の確立に向けて取り組んでいること

「桃豚」の糞尿からBMW技術を駆使して作られる良質な完熟堆肥や生物活性水を利用し、鹿角地区で作られている特別栽培農産物があるのをご存知ですか？その農産物の総称を「エコにかづの」といいます。

この特別栽培農産物とは、秋田県の農産物に対する認証制度で、農業・科学肥料の使用を通常の慣行栽培より5割以下に抑えて作られた農産物のこと。13年度に秋田県より認証されたJAかづの産の農産物は、米・あきたこまち・キュウリ・トマト・アスパラガスの4品目。安心・安全な鹿角産ブランドとして市場でも評判がいいそうです。

そして今年、この特別栽培農産物を作るという多くの生産者のおかげで、4品目とも昨年より作付面積が大幅に増えたそうです。(特に米・キュウリは前年比3割増！だそうです)このような、人間の手間が必要となる減農薬・減化学肥料での栽培方法に賛同してくれる生産者が増えるということは、消費者のみなさんにとってもうれしいことだと思います。

現在、急ピッチで水田への堆肥散布が行われていますが、なんと！春採りのアスパラガスはすでに出荷が始まっていて、例年より雪解けが早かった鹿角地区でも、慌ただしい春の農作業時期を迎えています。

おいしい桃豚を気軽に味わおう！

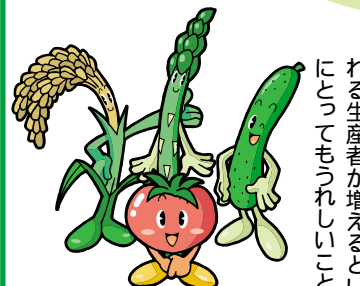
トラットリア ぶーき

鹿角花輪駅から徒歩1分、Aコープかつの向かい
 営業時間11:00-21:00 ランチタイム11:00-14:00
 無休 予約可 貸切30人まで
 ランチタイムメニュー750-1000円
 ディナータイムメニュー2000-3000円コース
 スパゲティ(お薦めはベスカタレー850円)
 ハンバーグ(挽肉も桃豚使用)
 カレーライス(桃豚使用) 700円
 おもてなし 700円
 お問い合わせは ☎0186-22-2160



春の嵐!? 「エコにかづの」旋風!!

昨年よりも作付面積UP! BMW技術を利用し作られる農産物速報!!



「桃豚」の糞尿からBMW技術を駆使して作られる良質な完熟堆肥や生物活性水を利用し、鹿角地区で作られている特別栽培農産物があるのをご存知ですか？その農産物の総称を「エコにかづの」といいます。

この特別栽培農産物とは、秋田県の農産物に対する認証制度で、農業・科学肥料の使用を通常の慣行栽培より5割以下に抑えて作られた農産物のこと。13年度に秋田県より認証されたJAかづの産の農産物は、米・あきたこまち・キュウリ・トマト・アスパラガスの4品目。安心・安全な鹿角産ブランドとして市場でも評判がいいそうです。

そして今年、この特別栽培農産物を作るという多くの生産者のおかげで、4品目とも昨年より作付面積が大幅に増えたそうです。(特に米・キュウリは前年比3割増！だそうです)このような、人間の手間が必要となる減農薬・減化学肥料での栽培方法に賛同してくれる生産者が増えるということは、消費者のみなさんにとってもうれしいことだと思います。

現在、急ピッチで水田への堆肥散布が行われていますが、なんと！春採りのアスパラガスはすでに出荷が始まっていて、例年より雪解けが早かった鹿角地区でも、慌ただしい春の農作業時期を迎えています。



田んぼへのBM堆肥の散布風景

秋田県より認証された特別栽培農産物 エコにかづの

「エコにかづの」は秋田県が認証したJAかづの産の特別栽培 減農薬・減化学肥料 農産物の愛称です。



トマトの苗木 収穫され始めたアスパラ キュウリの苗木

「桃豚の会」第5回 会員のお宅へおじゃましてま〜す!



会員NO. 2083
秋田県鹿角市毛馬内在住
下宿の大屋さん
(ポーランドの従業員もお世話になっています)

石川 「現在、下宿されている方は何名いらっしゃいますか？」

川谷 4名です。

石川 桃豚を使ったどのような料理を作っているのですか？

川谷 生姜焼きなど。先日テレビでポークソテーのリンゴソースというのをやっていて、おいしそうだったので作ってみました。結構テレビや新聞のレシピを活用しています。また、市販のソースなどは味が決まっているのでほとんど自分で作ります。

石川 桃豚を使った料理は下宿されている方も食べられるのですか？

川谷 また、他の豚肉と比較した感想など教えてください。

石川 桃豚を使った料理は下宿の人達も食べています。皆さんもよくと食べているので、感想などは聞いたことがありません。ただ桃豚でないと食感が固いなど味がよく分かるようです。桃豚は他の豚肉と比べると柔らかく、味がいいと思います。

石川 今後、関連商品として扱ってほしいものなどありますか？

川谷 半製品などは金額的にも割高になるので使わずに自分で作りま

石川 「桃豚の会」を広げていくためにはどうしたら良いと思いますか？

川谷 多くの人に、身近にある食材を使って、簡単なレシピなどを桃豚と一緒に紹介したらいいと思います。

石川 最後に「桃豚の会」へ望むことありますか？

川谷 肉の形切り方や厚さなどをもっとそろえてほしいと思います。販売側とお客さん側が、一対一で話ができるようになればもっと買いやすくなるのではないかと思います。

桃豚の作り手になんでもQA



小坂クリ-ンセンター
石井友実さん (23歳)

立派な体格の石井君。全身写真で紹介出来ないのが残念ですが、高校時代は相撲の日本代表で韓国への海外遠征の経験もあります。そんな石井君の最大の悩みとは？

Q 入社したきっかけは？

A 小さい頃から動物と触れ合うのが好きだったので、動物の世が出来る仕事に就きたいと思っていました。この会社を知り応募しました。

Q 仕事の内容は？

A (苦労することなどは?) 主にポーランド、十和田湖高原ファームから排出される糞尿の処理・運搬をし、完熟堆肥になるまでの管理をしています。苦労しているところというが悩み? なのですが、仕事がつく体力を消耗するわりには、全然痩せないです。(笑!)

Q この会社の良いところは？

A 会社行事、飲み会やレクリエーションが多く、他の従業員と親睦を深められるところです。あとは何となく、桃豚がうまいです!

Q 趣味・特技は？

A 車! です。高校卒業後はしばらく走り屋でした。(笑!) 現在はジムカーナレースを始めたので、今年は参戦するために、国内B級ライセンスを取得しました。

Q また相撲の経験を生かし、去年から小学生への技術指導も始めました。

Q 休日はどう過ごしていますか？

A (とほほんとして) 過かしてはいます。(とほほしながら) 車をいじっています。

Q 今後の目標は？

A がんばって、体脂肪を減らします。(現在の身長・175 体重・106)

Q 最後に一言!



A 日々の作業の安全第一、健康第一!

次にインタビューする人を紹介して下さい!

十和田湖高原ファーム分産部の児玉 健さんをお願いします。

桃豚が東京・上野駅へ上京!?

JR東日本のこだわり和風弁当の食材に桃豚が使用されています!

私達が丹誠込めて育てた桃豚の出荷先であるJA全農が今年の2月21日、東京駅・上野駅で新しい弁当を発売しました。その名も「全農ひゅあ弁当」。

この駅弁の特長は、生産者の顔が見える安全・安心な国産食材を使用し、米・豚肉・鶏肉にとことん「こだわっていること。そして最大の特長は何と云っても3種類の弁当のうち、とんかつ弁当にはこだわりの豚肉「桃豚」が使用されている点です。

今回の弁当販売のコンセプトは、産地など素性がはっきりとした国産農畜産物の安全性を消費者へ提供したいという思いから、また、食材本来の美味しさを生かすため、合成着色料・保存料は一切使用していません。

東京方面へ足を運んだ際はぜひ、全農ひゅあ印の「とんかつ弁当」を賞味してみてくださいいかがでしょうか?

東京駅・上野駅で好評発売中!
全農ひゅあ印 とんかつ弁当 ¥750(税込)

GoGo! 桃ちゃん

第9号・2002

「僕はみんなに必要なんだ」の巻



みなさんの役に立つ力があるんだよ。

おまえは、高コレステロールじゃないんだよ。

高コレステロールは、血管を詰まらせる原因の一つなんだ。

コレステロールを下げると、血管が回復するんだよ。

オメガ3脂肪酸は、コレステロールを下げるのに役立つんだよ。

僕がみなさんの健康をお手伝いします!

今夜も豚肉料理人よっちゃんの桃豚レシピ

子供も大好きなチリソース!色どりもきれいで食欲をそそります。

チリチリポーク

1人分 270kcal

作り方
モモ肉は酒・塩・こしょうで下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げます。

フライパンで、しょうが・ネギ・ニンニクを炒め、香りが出たら調味料①を加えて一煮立ちさせてから、揚げたモモ肉にからめます。

器にレタスやキャベツの千切りを敷いて、チリチリポークを盛りつけ、上からグリーンピースをちらせば完成です。

辛さはお好みで調節してください。

材料 4人分 「桃豚」モモ手切り焼肉用 500g
グリンス(缶詰) 小1缶
片栗粉・酒・塩・こしょう 各適量
レタスまたはキャベツ 適量

チリソース
しょうが1/1片分、ネギ/約10cm、ニンニク1/1片分(全てみじん切り)

調味料 ① 豆板醤 小さじ1/2
トマトケチャップ 大さじ3
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1

「桃豚」を使った料理店オープン!!

秋田さくら

平成14年4月1日月、小坂町の隣、大館市に桃豚を扱うオリジナルな雰囲気のお店、秋田さくらがオープンしました。

そこで、お店のコンセプトやこだわりについて、柳沢久美子常務にお話を伺いました。

「お店に来ていただいたお客様に居心地が良く、ゆっくりできる雰囲気を出して大人が楽しめるお店を作りたい」と柳沢常務。

そのため、素晴らしい質感のテーブル・イス・カウンターなど木製品はすべてバリ島で特注したものを輸入するほどこだわりました。

もちろん、料理方法や素材にもこだわり、桃豚を中心とした品揃えで「決まりきった豚肉料理のイメージを根底から覆していきたい」と語ってくれました。大館に来る機会がありましたらぜひご利用してみてくださいいかがでしょうか。舌だけではなく五感で味わっていただけるお店だと思いますよ。

0186-42-1818
〒017-0841 秋田県大館市大町23
OPEN 夜 17:30 - 23:00
【Lunch 11:00 - 14:30】 日曜定休日



至大館駅 北都銀行様 秋田銀行様 至比内

秋田さくら スカイパーキング様 秋田比内や大館本店

柳沢久美子さん

編集後記

豚肉のパワーについての特集いかがでしたか?改めて美味しただけじゃない豚肉の魅力が解って頂けたかと思えます。特に女性や年配の方に敬遠されがちな脂身にも、意外な効果がありました。固定観念で豚肉の脂身を摂ると多少に開くという、体と年を取れば取るほど動物性たんぱく質を必要としています。長生きの秘訣美味い豚豚をバランスよく食べましょう。

石川 保

2月に行われた食肉産業展では来場者からたくさんのお意見をいただきました(きびしい意見も)。生産者にとって皆さんからの意見が今後の商品づくりの面でも参考になります。お気づきの点がありましたら配達時または郵便振込の通信欄でもぜひご意見をお聞かせください。

四戸秀文

レシピを担当している高橋と申します。今回の桃豚レシピは役に立てたでしょうか。購入して頂いたお客様に4月から2月21日、上野駅でも販売しています。お弁当にも使えるようになつたというレシピも紹介していますので、桃豚を食べながらお花見というのはいかがでしょうか?桃豚通信が発行される頃は、花も散っていますが...

高橋佳子