

地産地消

おいしい山梨再発見

疲れた体を回復させる 強い味方フジザクラポーク!!

食の安全・安心への関心の高まりから全国的に地域独自の銘柄豚肉が注目されています。今回は、みなさんに自信を持ってお薦めできる山梨自慢の豚肉「フジザクラポーク」をご紹介します。



安全・安心な「フジザクラポーク」
「フジザクラポーク」は、山梨県畜産試験場が8年の歳月をかけて作り出した発育性・繁殖性・肉質に優れた豚である「フジザクラ」と他品種の豚を交配して得られた豚肉です。生産農家では、消費者に高品質で安全・安心な豚肉を届けられるよう、豚の健康を第一に、徹底した衛生管理を行い、品質のよい専用の配合飼料で育てています。

ポークパワー

「フジザクラポーク」をはじめとする豚肉には、ビタミンB1と良質のたんぱく質が豊富に含まれています。ビタミンB1の含有量は、牛肉の十倍あり、食品全体の中でもトップクラスです。糖質の代謝を促進してエネルギーに変える働きのあるビタ

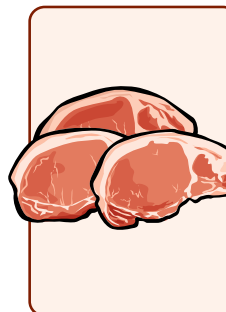
秋の食卓に…

肉は、身が引き締まっています。ツヤがあり、淡いピンク色をしているもの、脂肪の部位は白いほど新鮮です。保存する際には、鮮度の低下を抑えるため、できるだけ空気に触れさせないことが大切です。また、調理の際には十分に加熱しましょう。

生産された豚は、山梨食肉流通センターで衛生的に処理され、食肉衛生検査に合格した豚肉の中から、さらに厳選された肉質をもつものが「フジザクラポーク」として流通しています。

さらに、良質なたんぱく質に含まれるポークペプチドは、コレステロールを低下させ、肝機能を向上させる働きがあります。

豚肉 + α = 効果²



- にんにく・たまねぎ・ねぎ・ニラ = 疲労回復・体力増強・心筋梗塞予防
- しめじ・ワカメ・酢 = コレステロール低下・高血圧予防・血行促進
- ごま・鶏皮・ヨーグルト = 美肌効果
- 栗・ぶどう・キャベツ = 足腰の衰え防止

ふれあい



フジザクラポークと栗のコトコト煮

Let's cooking



柔らかく煮込んだ「フジザクラポーク」とほくほくの栗とのおいしい出会い!!

つくりかた

- ① フジザクラポークを3cm幅くらいに切り、塩・こしょうをして小麦粉をはたきつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ全面に焼き色がつくまで焼き、皿にあげ余分な油をきっておく。
- ③ ②のフライパンの残った油をふき取り、バター15gを入れ、にんじん・たまねぎ・セロリとにんにくを焦がさないように炒める。
- ④ ③にトマトケチャップ大さじ1と白ワイン250ccを入れ、汁気がなくなるまで木べらなどでかきまぜる。
- ⑤ ④にホールトマト1缶、コンソメ固形1コと水300ccを入れ、一煮立ちする。
- ⑥ 別のフライパンにバター5gを入れ、まいたけを塩・こしょうして炒める。
- ⑦ 鍋に②のフジザクラポーク、⑤のスープ、⑥のまいたけ、ローリエ・タイムの順に入れ、火にかけて中火で30～40分煮込む。
- ⑧ 栗を入れてさらに15分くらい煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑨ お皿に盛りつけ、みじん切りにしたパセリをちらす。

ポイント

- 圧力鍋やココット鍋で調理をするときには煮込み時間が変わるので注意しましょう。

材料(4人前)

フジザクラポーク(バラ)...	500g
塩・こしょう・小麦粉	適量
サラダ油	適量
白ワイン	250cc
コンソメ	固形1コ
水	300cc
にんじん	1本
たまねぎ	1コ
セロリ	1本
にんにく	3片をつぶす
バター	15g・5g
トマトケチャップ	大さじ1
ホールトマト缶	1缶
タイム	2枚
ローリエ	適量
まいたけ	1パック
栗	250g
(皮なしで蒸したものを、なければ水煮)	
パセリ	みじん切り少々

「フジザクラポーク」は、養豚農家が組織する「フジザクラポーク生産組合」によって、年間約1万2千頭が生産・出荷され、県内のスーパーなどで販売されています。このうち豊富村では、「フジザクラポーク」を農畜産物処理加工施設「与一味工房」において精肉のほかハムやソーセージなどに加工して道の駅「とよとみ」で販売しています。また、秋に小瀬スポーツ公園で開催される「ふるさと特産品フェア(農業まつり)」(今年は10月15日～16日に開催)では、山梨食肉流通センターによる、フジザクラポークの試食・販売が行われる予定です。



「フジザクラポーク」について詳しくは

- ホームページ
山梨食肉流通センター <http://www.y-meat-center.co.jp/>
山梨県産銘柄豚肉 <http://yamanashi.lin.go.jp/SM-05/PIG/pig-mm.htm>
- 問い合わせ先
山梨食肉流通センター 電話 055-262-2288
写真/道の駅「とよとみ」フジザクラポークコーナー

毎月第3金・土・日曜日は、県産食材の日です
食づじやん甲斐