

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味覚や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



写真提供/鹿児島県

第7回 黒豚

疲労回復やエネルギー代謝に効果が期待できるビタミンB1、B2を多く含むため、夏バテ予防に食べたい食材である豚肉。鹿児島県の「かごしま黒豚」は日本を代表するブランド豚の一つで、今から約400年前に島津家18代当主・家久が琉球から鹿児島に移入した豚がルーツとされています。その後も長年にわたり県内で飼育され、郷土の偉人である西郷隆盛もこよなく愛した豚肉だそうです。1950年代後半からの高度経済成長期には経済効率の高い白豚が人気となり、一時は絶滅の危機に陥りましたが、「質を求める時代が必ず来る」と信じた生産者達の努力によって、現在では国内だけでなく海外からも高い評価を得ています。

黒豚飼育の達人



写真提供/鹿児島県

「甘しょを与えることで
うま味のある肉質に」

鹿児島県黒豚生産者協議会 (鹿児島県)

鹿児島県黒豚生産者協議会では、「かごしま黒豚」の品質を維持するために2つの基準を設けています。「1つ目は、品種はすべてパークシャーで他の品種と一緒に飼育しないこと。パークシャーは、毛色は黒ですが、四肢と鼻、しっぽの先の6カ所に白毛があるため、“六白(ろっぽく)”とも呼ばれます。ほかの品種と比べて産子数が少なく発育が遅いものの、筋繊維が細かい歯切れがよく、うま味をたっぷり含んでいます。2つ目は、肥育後期に甘しょ(さつまいも)を10パーセントから20パーセント添加した飼料を60日以上与えることです。甘しょを与えることで、脂肪の質が向上し、うま味と甘味が多く、さっぱりした味わいになります」

「若返りのビタミン」
ビタミンE

さつまいもをエサとすることにより、黒豚の赤肉脂肪中にはビタミンEが増加します。ビタミンEには強い抗酸化作用があり、血管や肌、細胞の老化を防ぐため「若返りのビタミン」とも呼ばれています。(監修:管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)



写真提供/鹿児島県

食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

豚の角煮

豚肉のうま味と甘辛の味付けがよく合います。ちなみに鹿児島に昔から伝わるレシピでは、豚の骨付きあばら肉を使う“とんこつ”という似た料理があります。薩摩武士たちが戦場や狩り場で作ったのがはじまりだそうです。

用意するもの
(2人分)

- 豚ばらのブロック肉…約 400 グラム
- スライスしたしょうが…1 かけ分
- 長ねぎ(青い部分)…適量
- チンゲンサイ…1 株

- ゆで卵…2 個
- サラダ油…大さじ 2 分の 1
- 砂糖…大さじ 2
- [A] 醤油、酒、みりん…各大さじ 3



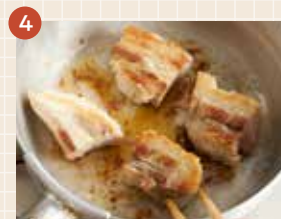
鍋に豚ばらのブロック肉、しょうが、長ねぎとこれらがかぶる程度の量の水を入れ、火をつけて沸騰した状態で60分ほど下茹でします。火から下ろし、粗熱が取れるまで冷ましたら、肉を取り出して表面を水洗いします。茹で汁は2カップ分とっておきます。



肉を4等分に切りまします。チンゲンサイは4等分にし、塩(分量外)を加えた熱湯で1分ほど茹でます。ゆで卵は皮をむきます。



鍋にサラダ油を熱し、肉を中火で焼き目がつくまで焼きます。余分な脂はキッチンペーパーで拭き取りましょう。



3に砂糖を絡め、カラメル色になるまで焦がします。



4にゆで汁、ゆで卵、Aを入れ、落としぶたをして弱火で40分から50分煮ます。器に盛り、チンゲンサイを添えれば完成です。

鹿児島県黒豚
生産者協議会に聞いた
ここがポイント！

肉と焦がし砂糖を絡めることで、コクが出ておいしく仕上がります！



なくそう!
食品ロス

煮汁には豚のうま味がたっぷり溶け込んでいます。煮汁にゆで卵を漬けて味付け卵にしたり、煮物に使ったりして再利用しましょう。