

agriculture forestry fisheries

2020
September

あふ
aфф

9
月号
通巻598号

今月はおもいっきり
お肉で行こう！



農林水産省

誰かに話したくなる お肉の豆知識

明治時代から私たちの生活に徐々に浸透していった食肉文化。現代では日々の食卓ですっかりおなじみとなった肉について、あなたはどれくらい知っていますか？今回は知ると誰かに話したくなる豆知識を牛肉、豚肉、鶏肉に分けて紹介します。



“牛肉編”

豆知識 1

「国産牛」「イコール」「和牛」は間違い



写真提供／全国食肉公正取引協議会「お肉の表示ハンドブック 2019」

国産牛と和牛、この2つの言葉の意味には明確な違いがあります。国産牛は、品種や生まれた土地に関係なく、生まれてから出荷までの間、最も長く日本で飼育された牛のことを指します。一方の和牛は、黒毛和種、褐毛和種、日本短角種、無角和種と、これら4品種の間での交雑により生まれた牛のことを指します。そして、日本で出回っている和牛の約98%は黒毛和種です。但馬牛、神戸ビーフ、特選松阪牛、米沢牛などの有名ブランド牛もこの黒毛和種という品種なのです。

豆知識 2

「こま切れ」と「切り落とし」の違い

さまざまな料理に使えて便利な「こま切れ」と「切り落とし」ですが、その違いはご存じでしょうか？一般的に「こま切れ」とは、肉を整形する際に出るさまざまな部位の切れ端を集めた商品指します。そのため、厚さや大きさもバラバラにカットされており、主に焼きそばや野菜炒めなどの具材として使用されます。一方、「切り落とし」は特定の部位の肉をスライスした際に出る切れ端の商品指します。厚さは均一ですが、大きさはバラバラにカットされており、主に焼きしゃぶしゃぶなどに使われます。



こま切れ肉



切り落とし肉

豆知識 3

ステーキの焼き加減の由来は「ゆで卵」

ステーキを注文する際、焼き加減に「レア (rare)」「ミディアム (medium)」「ウェルダン (well-done)」などの呼び方があります。その中の、レアとウェルダンという言葉は、卵のゆで加減を表現した言葉に由来するそうです。レアという言葉は、半熟卵を意味する英語の古語から生まれました。ウェルダンは、硬ゆで卵を指す「well (正しく) done (調理された)」が由来だとか。卵と同じく、肉も加熱時間が長くなるほど、固くなります。それでは、厚さ2センチメートルのヒレ肉での焼き加減を紹介しましょう。

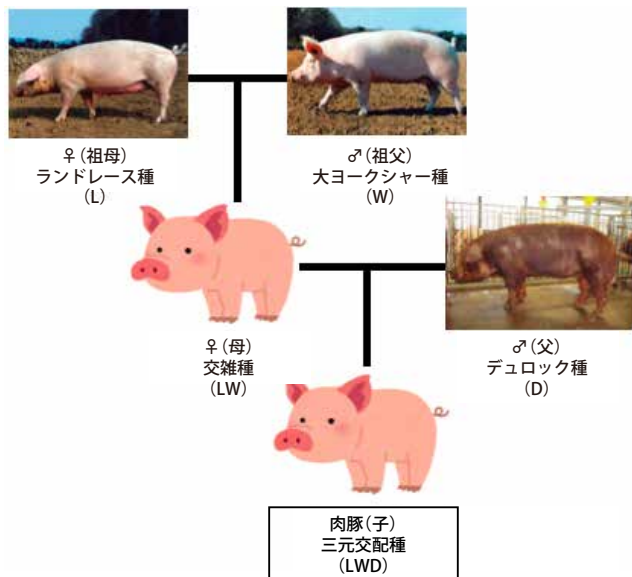
レア (英) rare 内部温度55度から65度以下		片面を強火で30秒焼き、弱火にして1分焼く。返して同様に焼く。表面は焼けているが、中心部は生で、肉汁が多い。
ミディアムレア (英) medium rare 内部温度約65度		片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら1分30秒焼く。返して同様に焼く。レアより火は通っているが、中心部はまだ生の状態。切ると赤い肉汁がうっすらとにじみ出る。
ミディアム (英) medium 内部温度65度から70度		片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら2分焼く。返して同様に焼く。中心部にちょうど良い状態に火が通り、薄いピンク色。肉汁は少ししか出ない。
ウェルダン (英) well-done 内部温度70度から80度		片面を強火で30秒焼き、弱火にしたら2分30秒ほど焼く。返して同様に焼く。肉汁はほとんど出ない。それよりしっかり焼けば、ベリーウェルダン。

写真提供／(公財)日本食肉消費総合センター
「新食肉がわかる本」

“豚肉編”

豆知識 1

国産豚肉の大半は「三元豚」



日本で売られている国産豚の約4分の3は、三元豚(さんげんとん)です。三元豚とは、3品種の豚を交配させて生まれた豚のことで「三元交配豚」ともいわれています。なぜ、3品種の豚を交配させるのかというと、品種ごとの長所を組み合わせて、より風味や品質、食感が良い豚を安定的に生産するためです。たとえば大きくて胴長に育つ(食べられる部分が多い)品種のランドレース種と子どもをたくさん産む大ヨークシャー種から生まれた豚に、肉質の良いデュロック種を交配させることで、良質な肉の三元豚が安定して大量生産できるというわけです。また、雑種にすることで病気にも強くなります。

“鶏肉編”

豆知識 1

「ブロイラー」という品種はない

日本で流通している鶏肉は、大きく「ブロイラー」「地鶏」「銘柄鶏」の3つに分けられます。ブロイラーとは、通常の鶏より短期間で大きく育つように改良された若鶏の総称で、品種ではありません。1940年代にアメリカで本格的に生産が始まりました。アメリカでは食用の鶏を丸焼き(broil)にすることが多かったことからブロイラーと名付けられたそうです。

また、地鶏は日本農林規格(JAS)によって定められている鶏のことをいいます。銘柄鶏は、地鶏のような規格はありませんが、一般に飼料や育つ環境などに工夫を加えて飼育された鶏のことです。

豆知識 3

疲労回復には「鶏むね肉」が効果的！



鶏むね肉には疲労回復を促す成分が豊富に含まれています。正式にはイミダゾールジペプチドといって、ヒトや動物の筋肉に存在します。イミダゾールジペプチドには抗酸化作用があり、細胞の機能低下を防ぐことで疲労回復を促進。この成分は、長時間翼を動かし続ける渡り鳥の筋肉に多く含まれているといわれています。筋力トレーニングをする人はよく鶏むね肉を食べていますが、疲労回復の面からも理にかなった食事といえるでしょう。

豆知識 2

「黒豚」と表示できるのはバークシャー種だけ

「黒豚」と聞くと、おいしい豚肉をイメージする方も多いかもしれませんが、「黒豚」と表示できるのは国産、外国産を問わずバークシャー種の豚肉だけで、黒豚特有の風味や肉質を損なわないように、他の品種と交配させずに育てています。また、成長過程にも特徴があり、大半の国産豚肉(三元交配した豚)は生まれて180日後で体重110キログラムほどまで成長して、肉として出荷されます。一方、黒豚は発育が遅く、出荷まで240日前後かかることも。その分、歯切れの良い食感や、うま味をたくさん含んでいるなど、肉質は高い水準を誇っています。



写真提供/全国食肉公正取引協議会
「お肉の表示ハンドブック2019」

豆知識 3

ウインナーとフランクフルトの違いは皮



ウインナーもフランクフルトもソーセージの一種で、原料や製法によって1,000種類以上もあるそうです。ソーセージは、ミンチ肉を香辛料や調味料で味付けし、外側の皮の部分であるケーシングに詰めた後、蒸煮、乾燥、燻煙(スモーク)などの工程を経て出来上がります。この際のケーシングに使う家畜動物の種類によって名称が変わるのです。羊の腸に肉を詰めるとウインナー、豚の腸だとフランクフルト、そして牛の腸であればボロニアと呼ばれます。また、これらの天然ケーシングの他に、コラーゲンなどを加工して作る人工ケーシングがあります。その場合は、完成した製品の直径によって名称が変わり、20ミリメートル未満がウインナー、20ミリメートル以上36ミリメートル未満がフランクフルト、36ミリメートル以上がボロニアと呼ばれます。

今日から使える! 調理の豆知識

パパイアで肉を柔らかく



果物の中には肉を柔らかくする酵素を含んでいるものがあり、その成分にはたんぱく質を分解する働きがあります。そんな酵素の中で強力なものを持つのがパパイアです。生の果実を刻んで肉にまぶしたり、肉と一緒に煮たり炒めたりすることで、肉が柔らかくなりおいしく食べられます。簡単にパパイアが手に入らないという方は、キウイやパインアップルなどでも代用が可能です。

豆知識 2

「地鶏」は規格で条件が決められている

地鶏には、日本農林規格(JAS)によって定められた次のような条件があります。

1. ひな鶏は在来種由来の血液が50パーセント以上のもので、出生の証明ができているものを使用している。
(注)在来種とは、明治時代までに日本に導入され定着した品種。烏骨鶏、コーチン、軍鶏など38種

2. ふ化日から75日以上飼育している。

3. 28日齢以降、平飼(鶏が自由に地面を歩き回れる環境での飼育)をしている。

4. 28日齢以降、1平方メートルあたり10羽以下で飼育している。

このような地鶏には、鶏本来のうま味とコクがあり、適度な噛みごたえが特徴で、高級食材として重宝されています。



写真提供/名古屋市農業センター

今回教えてくれたのは /

監修者プロフィール

(公社)全国食肉学校

(全国食肉検定委員会事務局)

1974年に開校した日本で唯一の食肉分野の公的な職業能力開発校。食肉に関するあらゆる技術と知識を体系的に身につけることができる。



牛、豚、鶏の部位を徹底解説! お肉丸わかり図鑑

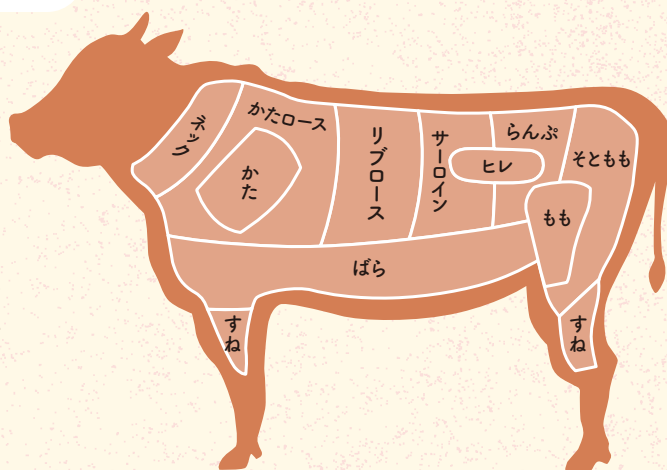
同じ牛、豚、鶏でも部位によって肉質や味、適した調理方法はさまざま。部位名は知っているけれど、その違いは分からないという方も多いのでは?今回は「食肉小売品質基準」や「食鶏小売規格」によって定められている各肉の部位をイラストで紹介。また、それらには分類されていない少しマニアックな部位も解説します。



ちょっと贅沢

牛肉の部位

牛肉は「食肉小売品質基準」によって、イラストにある部位が定められています。サシ(霜降り)が入り柔らかくて濃厚な味わいの部位から、肉本来のうま味を感じられるさっぱりとした味の部位まで、牛肉は部位ごとの特徴が明確です。それぞれの特徴を活かした調理をすることで、よりおいしく食べられます。



ステーキで食べたい!牛肉のマニアックな部位



イチボ

お尻から腰にかけての肉の中でも、臀部(でんぶ)にあたる柔らかい部分がイチボです。イチボは部分によって肉質が異なります。サロイン側は霜降りが多く甘みがあり柔らかいので、焼肉として人気。外も側は筋肉質で硬めですが、赤身と霜降りのバランスが良いので噛むほどにうま味を感じられます。焼肉の他に、ソテーやシチューなどの煮込み料理にも適しています。



ミスジ

肩甲骨の内側に位置するかた肉の一部で、牛一頭から3キログラムほどしか取れない希少部位です。肩周りはよく動かす筋肉のため、硬い肉質になりがちですが、ミスジだけはあまり動かないので、霜降りが入り柔らかい肉質になります。脂の口溶けがよく、独特の食感と風味が味わえます。上質な赤身と細やかな霜降り幅広い用途に適していますが、肉のうま味と甘味をあっさりいただけるのでステーキで食べるのがおすすめ。ソースは醤油ベースがベストマッチです。ただし、ミスジは水分量が少なく、加熱しすぎるとパサパサになってしまうので注意しましょう。



シャトーブリアン

最高の肉質を誇るヒレ肉の中でも、中心部分に位置する希少部位がシャトーブリアンです。牛一頭から600グラムほどしか取れないため、幻の部位といわれています。牛の筋肉のなかでも、ほとんど動かされることがないので、赤身にもかかわらず非常に柔らかい肉質です。分厚くカットしても硬くならず、ステーキでミディアムレアに仕上げるとその特徴を最大限に活かして味わえます。家で調理する場合は、ホットプレートなどを使い低温でじっくり焼くのがコツ。

監修者プロフィール

(公財)日本食肉消費総合センター

食肉に関する知識及び情報の提供、食肉の消費の増進、食肉の生産、流通及び消費に関する調査研究などのさまざまな事業を実施している。

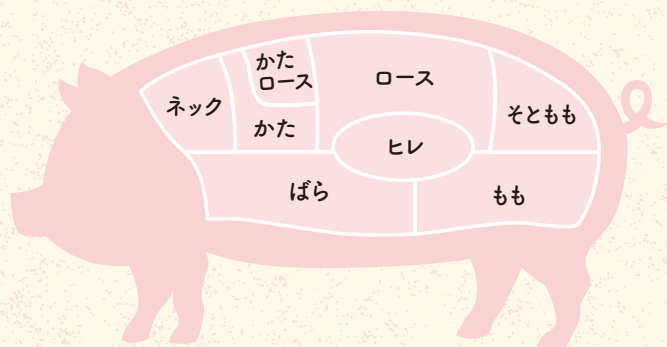


今回教えてくれたのは

食卓の味方！

“ 豚肉の部位 ”

豚肉は「食肉小売品質基準」によって、イラストにある部位が定められています。豚肉は肉として出荷される月齢が牛肉より若く、脂肪分の多いばら肉を除き、肉質は比較的均一です。どの部位もさまざまな調理法に適しているのです、食卓には欠かせない肉となっています。



うま味がたっぷり豚肉のマニャック部位

コメカミ

豚の頭部をカシラといいますが、その中でも目の横あたりの部位をコメカミといいます。豚がエサを食べる時に使うため、運動量が多く良質な筋肉です。筋張った印象はなくモチモチとした弾力がありながら柔らかい肉質になります。また、脂肪は少ないですがコラーゲンをたっぷり含んでいるためとてもジューシーでうま味を強く感じられます。焼き鳥店で串料理として出されることが多いですが、炒め物や煮込み料理としてもおいしく食べられます。



スペアリブ

ばら肉の中でも、骨付きの部分はスペアリブといわれます。赤身と脂肪が交互に重なり層になっていて、濃厚でコクのある味わいが特徴です。骨周辺の肉には特にうま味が詰まっています。骨から出汁が出るので、煮込み料理にもおすすめ。たれで味付けをする場合は、半日以上漬けておくとしっかりと味が染み込みます。



豚足

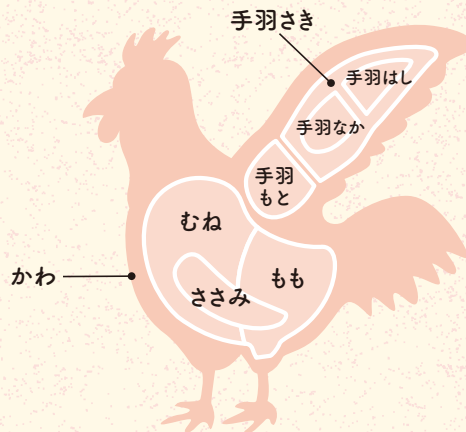
文字どおり豚の足です。肉の部分は少なく、大半が皮と軟骨で構成されている部位です。脂肪が少なく、コラーゲンがたっぷり含まれています。中国や韓国でも一般的に食べられ、沖縄県では「テビチ」（豚足を煮つけた料理）として有名です。下ごしらえのポイントは、薬味や料理酒と一緒に煮込むこと。臭みが取れておいしく調理できます。



高たんぱく低カロリー！

“ 鶏肉の部位 ”

鶏肉は「食鶏小売規格」によって、イラストにある部位が定められています。牛肉や豚肉に比べると淡泊な味わいの部位が多くあり、皮を除けば、比較的高たんぱくで低脂肪、低カロリーです。どの部位も基本的にはどんな調理法にも合うので便利な食材です。



焼き鳥では定番!? 鶏肉のマニャックな部位

せせり

鶏の首にあたる部位で、一羽から少量しか取れない希少部位であることから小肉とも呼ばれます。鶏は常に首を動かしているため、その肉質は引き締まっておりプリプリとした歯応えが特徴です。非常にうま味が濃く、コラーゲンも多く含まれます。炒め物をはじめ、鶏料理全般に使える便利な部位でもあります。



ぼんじり

尻尾の付け根の部位で、鶏肉の中で最も脂がのっているといわれます。よく動かす部分なので、ジューシーですが身が締まっていて、噛めば噛むほどうま味を感じられ食べ応えが抜群。焼き鳥で食べるのが一般的ですが、あっさりとした味付けの炒め物にもよく合います。下ごしらえの際は、脂を溜め込んでいる油壺というクリーム色の部位を切り落としましょう。臭みがあるので調理の際は工夫が必要です。



ふりそで

手羽の中でも根元の部分でむね肉と手羽もとの中間に位置しています。スーパーでは「鶏肩肉」として売られています。手羽やもも肉より脂は少なくあっさりしていますが、むね肉よりはジューシーで、肉汁たっぷりの上品な味わいが特徴。もも肉とむね肉のいいところ取りをしているので、鶏料理全般に使用できる万能な部位です。



おいしい豚肉を届ける 全国の養豚農家

たんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれている豚肉は、食卓に欠かせない存在といえるでしょう。安全かつ高品質な豚肉を消費者に届けるために、養豚農家の方々はさまざまな取り組みを行っています。今回はこだわりのブランド豚を育てている全国の養豚場の仕事に密着し、おいしい豚肉の秘密に迫ります。



“お米で豚を育てる平田牧場（山形県）に密着！”

品種開発や子豚生産、肥育から加工、流通、販売に至るまで自社で行っているという平田牧場。「いちばん丁寧なブランドになろう」というスローガンのもと、健康的な豚を育てています。

特に飼料にはこだわっていて、国産の米を交えて与えているのだとか。さらに、豚がストレスなく生活できるよう、衛生管理や環境整備を徹底しているそうです。その飼育の様子を「肥育編」と「繁殖編」に分けて、時系列で紹介します。

養豚場の日を見てみよう！

肥育編

8:00

朝の豚舎見回り

天候や豚舎内の状態を見て、豚にとって快適な温度や湿度になるようにカーテンの開閉を調整。豚の体調確認を行います。同時に豚舎内に破損箇所がないかもチェックします。



9:00

豚房の除糞作業

豚房内に入り、除雪車でコンクリート上にある糞尿をすのこの上まで掻き出します。



こだわりポイント1

平田牧場では、豚の排泄物を再利用。近代的な設備で約2カ月かけて無臭サラサラの良質な完熟有機堆肥に仕上げて、豚舎の敷材にしています。完熟堆肥には保温性があり豚のお腹を冷やすることがなく、湿気の多い時期もふわふわで、常に清潔な肥育環境を保つことができます。

11:00

出荷豚の計量、選抜

豚の体重を計量し、出荷できる体重ならマーキングして出荷豚房に移動します。頭数が多いため、計量するのは5頭から10頭ほどで、大半は目視選抜です。



14:30

消毒

疾病蔓延予防のため、豚舎内の消毒を徹底して行います。



16:00

夕方の豚舎見回り

朝の見回りと同様の作業を行います。それに加えて従業員がいない夜間や早朝の環境に配慮し、気温変化や風向きの予報を参考に、豚舎内がどういった状況になるかを予測した上で、カーテンの開閉を調整します。



睡眠中の豚の様子

繁殖編

8:00

朝の豚舎見回り

朝一番に豚を一頭一頭確認し、その様子から体調を把握します。特に母豚は暑さに弱いいため、舎内温度に注意を払います。



9:00

発情確認

雄豚を用いて、発情をむかえた雌豚がいないかを確認します。発情を見逃さないように複数人でチェックします。

10:30

人工授精

発情が確認できた母豚に人工授精を行います。



こだわりポイント2

衛生面には細心の注意が必要です。人工授精に用いる器具の消毒は徹底的に行います。

14:00

採精

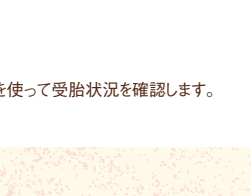
種雄豚から採精を行います。この時、精液に雑菌や異物が混入しないよう注意を払います。採取した精液は顕微鏡で異常がないか検査した後、測定器により精子数を確認。問題が無ければ人工授精まで保管されます。



15:30

妊娠鑑定

人工授精した母豚は、約30日後に妊娠鑑定器を使って受胎状況を確認します。



おいしい豚に育てるヒミツ



平田牧場ではおいしさを最優先に考え、品種開発や肥育を行ってきました。たとえば、同社では通気性が高く、豚が自由に歩き回れる広さの開放型豚舎で、ストレスを与えることなくのびのびと育てています。また、生後120日以降は原則として抗生物質を使用していません。飼料にもこだわっており、産地が明確な国産米を中心に、遺伝子組み換えでないトウモロコシや大豆粕、さらに大麦を加えた飼料を与えています。お米を食べて育った豚の脂身には甘味とうま味があり、お米を与えることで脂の酸化が抑制されていると考えられています。

平田牧場のブランド豚は「平田牧場金華豚」と「平田牧場三元豚」の2つです。「平田牧場金華豚」は、絹のようにきめ細かい肉質が特徴で、中には和牛を超えるような「霜降り豚」が生まれることもあります。

「平田牧場三元豚」は3つの品種の豚を合わせた「三元交配豚」です。一般的な三元豚は飼育日数が約150日から180日のところ、平田牧場三元豚は約200日から250日と長い期間をかけてじっくり育てています。柔らかさもあひながら、心地よい歯応えがあるのが特徴で、上質な脂肪が風味の良さを生み出しています。

金華豚と三元豚を食べ比べてみました！



平田牧場は品種開発、生産、肥育、加工に留まらず、飲食の直営店を運営して独自のブランド豚を提供しています。その直営店で、最高級ブランド「平田牧場金華豚」と、平田牧場の代名詞「平田牧場三元豚」を実際に食べ比べてみました！

「味の違いが最も感じられる」と店員さんがお薦めするしゃぶしゃぶで、2種類の豚肉をいただきました。

いざ口にすると、まったく違う食感で驚き！

金華豚は、口の中で柔らかく溶けていくような食感が楽しめ、甘くまろやかな味を感じることができました。まったくしつこくないので、箸が進みます。

三元豚は柔らかな食感の中にも確かな肉の質感を感じることができ、噛むほどに甘味がジュワッと染み出し、あと引くおいしさを楽しむことができました。お肉の食感をしっかりと楽しみたいという方に、ぜひお薦めです。



金華豚

全体的に小ぶりで赤身がきめ細かく、牛肉にも負けないサシ(霜降り)が入るのが特徴。脂身の融点が低く、口の中でとろけるような食感が味わえ、芳醇なうま味を楽しめます。



三元豚

金華豚よりも全体的に大ぶりで、赤身と脂肪のバランスが良い肉質です。口にも含むとお肉の食感が程よく味わえ、じわりとうま味が広がっていきます。



店舗情報

金華豚料理 平田牧場 極(きわみ)
KITTE 丸の内店

住所：東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー6F
電話：03-6256-0829



全国の養豚場からおいしい豚肉を！

北海道 幕別町

広い放牧地で
おいしい豚を！
(遊牧舎 泰牧場)



人間が利用できない資源をエサにして肉を生産することは、豚が本来もつ能力だと考えている同社。その能力が発揮できる飼育環境を大切に十分運動ができる十勝の広い放牧地で、時間をかけてじっくり育てています。使っている飼料は、十勝産のなごいも、小麦、大豆、ユリ根、じゃがいも、ホエー(乳清)などの中で、本来廃棄されてしまう副産物から作られたものです。同社では、こういった飼育法を大切にしています。また、その結果あっさりとした味わいの脂肪をもつ、オリジナルブランド「遊ぶた」(ASOBUTA)が誕生しました。

遊牧舎の
こだわり

広い牧草地で、太陽をいっぱい浴びながら草や土を食べたり、土を掘り返して遊んだり、昼寝もして過ごす豚達。通常の豚は生後6か月で出荷されますが、「遊ぶた」は12か月以上かけてじっくり育てているので、成熟した豚本来の味わいの肉になります。

神奈川県 厚木市

オリジナル飼料が
おいしさのヒミツ！
(白井農産)



柔らかな肉質で霜降りがあり、芳醇なコクと甘さを持つ「あつぎ豚」は、エコフィード(食品残などを活用した飼料)を与えることによって育てられています。たとえば、パン粉やラーメン、菓子粉など、食品工場における規格外製品や、無洗米粕といった製造工程で発生する副産物などを独自に配合し、飼料としています。エサだけでなく、丹沢山系に位置する自然豊かな環境で、湧き出す天然水を与えながら、衛生的な環境でストレスなく健康に育てていることも「あつぎ豚」のおいしさにつながっているそうです。

白井農産の
こだわり

「あつぎ豚」は雄の大ヨークシャー種と雌のランドレース種を交配させた母豚に、デュロック種を交配させた三元交配の独自血統であり、自社繁殖することで高い品質を維持しています。

豚も牛も鶏も! お肉を味わえる ご当地ラーメン

日本の大衆食の代表格であるラーメンは、今や世界各国に認知されています。そんなラーメンにおいて、スープやトッピングなどでお肉の存在は欠かせません。今回は、「豚」「牛」「鶏」のそれぞれのおいしさを引き出したご当地ラーメンを、フードジャーナリストのはんつ遠藤さんに伺いました。



豚

人気はもはや世界規模!

博多ラーメン (福岡県福岡市)



博多ラーメンの特徴

豚骨(とんこつ)からとった乳白色のスープと、薄口醤油や塩がベースとなったたれを合わせたご当地ラーメン。豚骨を白濁するまで煮込むことで、骨の髄から独特の出汁が引き出されます。極細の中華麺は約100グラムと少なめで、麺だけをおかわりする“替え玉”文化は博多の長浜ラーメンがルーツだそうです。主な具は、豚チャーシューや紅しょうが。卓上に置かれた辛子高菜やごまをお好みでトッピングする形式も特徴。海外からの旅行者にも人気があるラーメンです。

博多ラーメンの歴史

日本のご当地ラーメンの大半はもとも、戦後に屋台で提供されたのが始まりだといわれています。当時、ラーメンスープの出汁には、安価で手に入りやすかった豚の骨が広く使われていましたが、当初は白濁する前の澄んだスープを使うのが主流でした。白濁するまで煮込んだ豚骨スープを使用するラーメンは、実は同じ福岡県内の久留米ラーメンが発祥だとか。スープを継ぎ足して作る濃厚な久留米ラーメンに比べ、そこから派生したともいわれる博多ラーメンは、あっさりとした食べやすいクリーミーなスープを使用したものもあります。また、替え玉のルーツには諸説ありますが、長浜ラーメンが最初といわれています。博多港に面する港町の長浜では、市場で忙しく働く人達のために、素早く提供できることが求められました。そこですぐに茹で上がる少量の極細麺を提供し、そのぶん替え玉で量を調整しました。それが、博多ラーメンにも波及したといわれています。

博多ラーメンおすすめのお店

長浜ナンバーワン

王道の博多ラーメンが食べられる店。1971年に創業し、長浜屋台通りで「行列のできる屋台」として人気を博しました。現在は、伝統の味を引き継いだ店舗で味わうことができます。国産の豚骨のみを20時間以上煮込み、豚のうま味を最大限に引き出した一杯。ちょっぴりとりもみのあるスープは口当たりがまろやか。

<店舗情報>

住所:福岡県福岡市中央区長浜2-5-22 電話:092-725-5545



牛

牛骨のコクと甘みがクセになる

鳥取牛骨ラーメン (鳥取県中部)



鳥取牛骨ラーメンの特徴

牛骨で取った澄んだスープをベースに、醤油だれなどを合わせたラーメン。見た目はノーマルな醤油ラーメンのように見えますが、牛骨のまろやかな甘みが感じられる、上品で食べやすい味わいです。麺はやや細めで、具は豚チャーシューやメンマ、ねぎなどオードックスなものが多いそう。牛脂を加えることもあります。締めにごはんを入れて、おじや風にして食べるのもおすすめです。

鳥取牛骨ラーメンの歴史

全国でもまだまだ数が少ない牛骨スープのラーメンは、倉吉など鳥取県のほかには山口県や山形県の一部などで食べられています。スープに牛骨を使う理由の一つが「捨ててしまう部位で、使い道がなく余っていたから」。江戸時代から日本有数の牛の産地だった鳥取県では、戦後から多くの店が牛骨で出汁を取った倉吉ラーメンを提供していました。地元の人にとっては牛骨スープのラーメンが当たり前でしたが、近年知名度が上がり、東京に出店する店舗も出現するなど、全国的な人気が出始めています。

鳥取牛骨ラーメンおすすめのお店

香味徳(かみとく) 倉吉店

JR山陰本線倉吉駅から徒歩10分ほどの立地で、地元で古くから食べられてきた鳥取牛骨ラーメンが味わえます。やや柔らかめの麺が、牛骨で取った醤油スープの上品な甘味によく合います。ラーメンだけでなく、豚肉のうま味も活かした焼きめしやカレーライスなどの一品メニューも人気です。

<店舗情報>

住所:鳥取県倉吉市山根538-2 松田店舗1F西 電話:0858-48-1165



知る人ぞ知る地元の味

〆〆 笠岡ラーメン (岡山県笠岡市) 〆〆



笠岡ラーメンの特徴

鶏ガラで取ったスープをベースに、醤油だれを合わせたあっさりめのラーメン。最大の特徴は、卵を産み終わった親鶏の肉を煮て作った鶏チャーシュー「かしわ」。中細ストレート麺が鶏ガラのスープによく合い、噛めば噛むほど味が広がるチャーシューがアクセントになってどんどん箸が進みます。鶏チャーシューのほかに、斜め切りのねぎやメンマが載っているものが主流です。

笠岡ラーメンの歴史

笠岡市周辺では養鶏が盛んで、鶏肉が安く手に入りました。中でも採卵期間を終えた雌鶏（廃鶏）は用途が少なく、そうした安価な鶏肉を使ってラーメンを作ったのが始まりです。戦前から営業していた「斉藤」（現在は閉店）という店で提供されたのが発端だといわれ、その後、笠岡市内を中心に広がっていったとか。また、「笠岡ラーメン」と呼ばれるようになったのは2000年頃からだそうです。

笠岡ラーメンおすすめのお店

いでらは

メニューは「中華そば」と「飯」のみ、店内もカウンター席だけというシンプルさ。しっかり取った鶏ガラスープと濃いめの醤油味（うす味も可能）が評判です。ほんのりとした甘味が後を引くおいしさ。笠岡ラーメンならではの噛み応えのある鶏チャーシュー（かしわ）をぜひ味わって。



<店舗情報>

住所:岡山県笠岡市笠岡2827 電話:0865-63-7667

今回教えてくれたのは /

専門家プロフィール

はんつ遠藤さん

海外旅行雑誌のライターを経て、フードジャーナリストに。ライターとして執筆、カメラマンとして撮影の両方をひとりでこなし、取材軒数は、1万軒を超える。中国のラーメンテーマパーク「拉麵競技館」の名誉館長も務める。近年は料理研究家としてテレビ、ラジオ、雑誌などで創作レシピを紹介している。著書に『うちラーメンかんたんレシピ 30』（幹書房）『東京やきとり革命!!』（ポプラ社）など。



はんつ遠藤さん直伝！

チャーシューの新しいトレンド
「鶏肉」と「低温調理」

チャーシューは「焼豚」と表記するとおり、豚肉を焼いて作るものが元祖。最近では甘辛いたれで煮付けた、いわゆる“煮豚”を載せているラーメン店も増えているようです。

さまざまなスープやトッピングが研究されているラーメン界で、近年注目されているのが「鶏チャーシュー」です。しかも、じっくりと時間をかけて火を通し、ジューシーに仕上げることでできる低温調理がトレンドだとか。

そこで、自宅でも簡単に作れる鶏チャーシューの作り方を紹介します。そのままおかずやおつまみにしたり、ラーメンに載せたり、チャーハンの具にしたりと、楽しみ方が広がりますよ。

材料(作りやすい分量)

鶏もも肉	1枚
水	2分の1カップ
めんつゆ	大さじ2
ねぎの青い部分(バジル、ローズマリー、ローリエなどの香草でも可)	
	1本分

作り方

- 1 二重にしたチャック付きポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて口を閉じる。
- 2 鍋に1を入れ、かぶるくらいの水(分量外)を入れて、沸騰させる。
- 3 沸騰して10分経ったら火を止め、そのまま触れる程度の温度になるまで1時間ほど冷ます。
- 4 袋から取り出し、切り分けてお皿に盛り付ける。袋に残ったたれを絡め、お好みでこしょうやレモン汁などをかけてできあがり。

おろしにんにく、おろししょうが、ブラックペッパーなどをお好みで入れてもおいしくできます。冷ました後は冷たくないうちに鍋から取り出し、すぐに食べるか、冷蔵庫に入れてください。

(注)お湯の量や室温、鶏肉の大きさによって仕上がりに違いが出ることがあります。また、十分に火が通っていることを確認してから食べましょう。

おいしいハム & ソーセージは こうして製造されている!

食卓に並ぶことも多いハムやソーセージなどの「食肉加工品」。これらはどのように製造されているのでしょうか?今回は岐阜県で食肉加工品を製造販売する(株)オーガニックフーズの取り組みや技術をご紹介します。

オーガニックフーズ社に聞く、

ハム & ソーセージづくり への思い

1986年に岐阜県瑞浪市の自然豊かな森の中にあるハム工房としてスタートした(株)オーガニックフーズ。厳選された国産の豚を原料に、豚肉本来の自然なうま味を活かすため、塩と黒糖、スパイスなどでシンプルに仕上げているのが特徴です。材料や製法にこだわり、すべて手づくりだからこそ引き出せる同社ならではのハムやソーセージにはファンも多く、今ではネット通販や瑞浪市のふるさと納税返礼品として全国へその味を届けています。

試行錯誤から生まれるこだわりの味



さまざまな種類のハムやソーセージを製造する中で、「ブラートヴルスト」というソーセージを商品化した(株)オーガニックフーズ。直訳すると「焼きソーセージ」といい、燻製していない白いソーセージを製造、販売しています。「1988年から3年間、ドイツのハンブルクでハムやソーセージの製造を学ぶ修業をしました。修業中、製造技術のノウハウを教えてくれたドイツ人の親方が作るブラートヴルストがとておいしく、日本へ帰ってきてから「ドイツで食べたあの味を再現したい」と試行錯誤しながら何度もその商品化に挑戦。多くの失敗を経験しましたが、こだわりのハムやソーセージを作るためにはこの経験が欠かせませんでした」と、商品開発のエピソードを社員の方は教えてくれました。また、豚肉本来の味を最大限に引き立たせるため、自家調合したスパイスを使用するなど、手づくり、無添加にもこだわっています。「ハムはじっくり寝かせることでうま味を引き出し、ソーセージは醤油やみりんなど日本の発酵調味料を使うことで肉本来のおいしさを活かしています」



おいしさを追求した「加工技術」



原料調達から製造、販売まで一貫して行う同社では、よりおいしい食肉加工品を作るため、日々加工技術の向上に努めています。中でもこだわっているのが、エマルジョン(乳化)と熟成の技術です。「エマルジョンとは、ドイツ製の高速カッターを使用したカッティング段階で、赤身と脂身、スパイス、冷却用の氷を使って、ソーセージの生地を作る技術です。豚肉をエマルジョン状態にすることで、乳化剤や結着補強剤を使わなくても、分離しないソーセージに仕上げることができます。肉質の微妙な違いに応じて、温度や配合を調整することもおいしいソーセージを作るために重要です」と話す社員の方。また、じっくり時間をかけて行う熟成技術も大切だと言います。「豚肉は熟成させることでたんぱく質が分解されて豚肉本来のうま味が出てきます。ハムやベーコンはうま味調味料などを使って味をつけることはできますが、時間をかけて熟成させることで、素材が持つ香りやうま味を引き出します」。加工技術を研究し、努力を重ねることが、消費者に「おいしい!」と愛される商品を生み出す秘けつなのです。

やさしい味わいを届ける「これからの食肉加工品」



「子どもや孫、家族に安心なハム、ソーセージを食べさせたい」という創業者の想いから、添加物を使わない食肉加工品の製造がスタートしました。ハムやソーセージは食卓のメインではありませんが、欠かせない食材として定着してきたことで、よりおいしい食肉加工品を安心して味わっていただきたいという想いが強まっています。賞味期間は発送日から10日前後と一般的な商品より短いですが、これも本物の自然なお肉の味わいを楽しんでもらうためです。無添加にこだわり、味も品質もさらに高められるよう日々取り組んでいます」と食肉加工品への熱い想いを語っていました。こういった気持ちから生まれた手づくりの食肉加工品。世界的にもオーガニック食材は注目され、需要が増えています。今後、オーガニック認証の取得も視野に入れている同社は、これからもこだわりのハムやソーセージ達を全国に届けていきます。

100 パーセント手作り！

ソーセージの製造工程を 見てみよう！

オーガニックフーズ社は原料肉のおいしさを活かすため、保存料、発色剤、結着剤を使用せず、手づくりで製造しています。ここからは原料肉のカットからソーセージができるまでの主な製造工程を紹介します。

整形、カット、ミンチ

鮮度と肉質を保つため温度管理に注意しながら素早く肉をカットします。次にカットした肉をミンチにしますが、その肉温が上がらないようにすることで、ポソポソしないソーセージに。



生地の練り込み

高速回転で素早くカッティングする機械にミンチ肉を入れます。赤身と脂身を別々に入れて練り込むことで、出来上がりの食感が良くなります。



腸詰め

パリッとした食感が特徴の天然羊腸を使用します。空気が入らないように8割程度詰めて、手びねりでソーセージの形を整えます。



乾燥、燻製、ボイル

スモークハウスの中に入れて乾燥させます。乾燥後は桜のチップを使用して燻製スタート。勢いよく煙が吹き出します。その後、スチームボイルで加熱します。



カット、冷却、真空パック

燻製後のおいしそうに色付いたソーセージをカット、一晩冷却します。真空パック詰めし、最終チェックしたソーセージを商品として出荷します。



オーガニックフーズ社おすすめ！

もっとおいしく食べる 簡単レシピ

前菜やおつまみにも！

ロースハムのブルスケッタ



イタリア料理の前菜として出されるブルスケッタ。にんにくの風味がロースハムのうま味を引き立てます。ワインとの相性も抜群です。

材料(2人前)

ロースハム	4枚から6枚	スライストマト	2枚
スライスしたバゲット	4枚から6枚	バター	適量
レタス	4枚から6枚	にんにくペースト	適量

作り方

- 1 バゲットにバターとにんにくペーストを塗ります。
- 2 オープンで表面がカリッとするまでトーストします。
- 3 焼けたバゲットにロースハム、レタス、トマトを載せて完成です。

注目の商品を紹介！

オーガニックフーズ社が選んだ3つのおすすめの商品を紹介します。

ふわっと広がる自然のうま味 「ロースハム」

野菜やスパイスを煮出してひと晩寝かせて作ったピクル液(燻製液)に、きめ細やかで柔らかいロース肉を14日から20日間じっくり漬け込みます。こうすることで本来のうま味を逃すことなく、しっとりとした食感のロースハムが完成。噛めば噛むほどやさしい味わいが楽しめます。



桜のチップで燻した 「生ベーコン」

赤身と脂身が層になったら肉に、塩、黒砂糖、スパイスを直接擦り込み、10日から14日間かけて熟成させます。桜のチップで燻し、あえて加熱加工をせず生で仕上げています。調理の際は、油をひかずに焼くのがポイント。ベーコン本来の味を堪能できます。



ゴーダチーズを練り込んだ 「チーズソーセージ」

オランダ産のゴーダチーズの塊を砕きながら生地にたっぷり練り込んでいます。とろけるチーズとソーセージのうま味がぎゅっと凝縮されていて、焼いてもボイルにしてもおいしく味わえます。ケチャップや粒マスタードとの相性も抜群です。



今回教えてくれたのは /

企業プロフィール

(株)オーガニックフーズ

緑豊かな岐阜県瑞浪市の山の中にある小さな工房で、無添加のハム、ソーセージ、ベーコンを製造販売する。“家族には安心、安全なハムやソーセージを食べさせたい”という創業者の想いを貫き、時間をかけて丁寧に製造した商品を届けている。



ふるさと 給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第7回

三重県津市の
学校給食

津ぎょうざ



津市産の食材を中心に使っている献立。津ぎょうざに、麦飯、ごまキャベツ、トックスープ、牛乳が並びます。

給食が発祥のソウルフード インパクト抜群の 「津ぎょうざ」

(津市中央学校給食センター)

三重県の中央部に位置し、日本一短い市名としても有名な津市。三重県の県庁所在地である津市の子供達に大人気の学校給食メニューといえば「津ぎょうざ」です。津ぎょうざは、今や学校給食メニューの枠を超え、「ご当地グルメ」として全国的にも有名になった津市民のソウルフードでもあります。



津ぎょうざは特注品である直径15センチメートルの皮を使った大きな揚げ餃子。その餡は、三重県産の豚肉、たまねぎ、にら、調味料などをよく混ぜ合わせて作られています。1個で通常の餃子約3個分に相当する大きさですが、低温の油でじっくり揚げることで、餡までしっかりと火を通しています。ジューシーな餡とパリパリとした食感の香ばしい皮が人気で、「好きな給食ランキング」では毎回ベスト3に入る人気メニューです。



津ぎょうざを求め大行列が

津市の給食を食べて育った人の「思い出の給食メニュー」といえば、必ず名前が挙がる津ぎょうざ。そんな懐かしの味を給食以外で食べられず、残念に思う市民も多くいました。そこで、2008年に地元の有志が集まり、県下最大級のお祭り「津まつり」で津ぎょうざを販売したところ、すぐに完売し大きな話題に。ここから、津ぎょうざを津市のご当地グルメとして全国に発信する動きが広がります。2019年にはB級グルメの大会で最高賞を獲得し、全国的に知られるようになりました。

津市のご当地メニュー「津ぎょうざ」とは？

■ 津ぎょうざの歴史



1985年頃、津市教育委員会の栄養士と学校栄養職員によって学校給食用メニューとして考案されたのが始まりです。一品で子ども

達に必要な栄養素がたくさん摂れること、給食室で手づくりできること、なにより子ども達がワクワクするメニューであることなどを条件に開発されました。給食調理員の包む手間や調理の時間を考慮し、大きな揚げ餃子になったそうです。

■ パリッとジューシー 「津ぎょうざ」の実力



豚肉には炭水化物をエネルギーに換えるために必要なビタミン B1 が多く含まれています。また、には香りの元であるアリシンという成分があり、ビタミン B1 の吸収を促進する働きがあります。効率的にエネルギーを得られる組み合わせなので、活動量が多い子ども達にもぴったりです。(監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん)

2014年に市民活動団体「津ぎょうざ小学校」が創設されました。イベントでの販売やB-1グランプリへの出場など、津ぎょうざを通じて地域の活性化に取り組んでいます。また、津ぎょうざの定義を「直径15センチメートルの皮を使っている」「揚げ餃子である」という2点に絞り、市内の飲食店にメニュー化を呼びかけました。現在では多くの店舗で個性豊かな津ぎょうざを味わうことができ、市民なら誰もが知る自慢のソウルフードとなりました。



🔍 懐かしの給食の 「アレ」調査隊

日本が経済的に豊かになるにつれて学校給食の献立のバラエティも豊かになり、フルーツなどのデザートが登場するようになりました。1980年代頃になると、ひな祭りや七夕といった季節の行事にちなんだゼリーが登場。また、千葉県の「麦芽ゼリー」や兵庫県神戸市で提供される「とくれん」のゼリー、栃木県の県民の日に提供されるいちごゼリーなど、その地域ならではの給食ゼリーもあります。長年親しまれてきた給食クレープは、アレルギーを持つ方の「みんなと一緒に、楽しく同じものを食べたい!」という思いに応え、2019年に卵、乳、小麦不使用のフレンズクレープとして生まれ変わりました。クレープ生地には国産米粉と国産大豆からしぼった自家製豆乳を使用しています。

取材協力：学校給食歴史館

File5 給食デザート

給食ではおなじみだったけど、学校を卒業した今では縁が遠くなってしまったさまざまな「アレ」についてご紹介します。今回のテーマは、食後のお楽しみだった「給食デザート」です。



写真提供/トーニチ (株)



写真提供/日東ベスト (株)

ふるさと 給食自慢

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第8回

滋賀県甲賀市の
学校給食

コアユの カレー揚げ



コアユのカレー揚げ、赤こんにゃくのおかか和え、ゆばのすまし汁。地産地消にこだわった献立が並びます。ごはんは甲賀市産のコシヒカリを使用。

旬のコアユを
丸ごといただく
「びわ湖の日」の特別な献立
(甲賀市西部学校給食センター)

信楽焼の産地として知られる滋賀県甲賀市では、小中学校の給食に地場産の食材を取り入れています。今回は、滋賀県が定める「びわ湖の日」(7月1日)に提供される特別な献立を紹介します。



献立のメインとなるコアユのカレー揚げには、琵琶湖産のコアユを使用します。コアユは、「アユの子ども」という意味ではなく、「小さなアユ」という意味で、成長しても10センチメートルほどの大きさしかならないそうです。水洗いしたコアユにでんぷんをまぶし、175度の油でカラッと揚げたのち、炒った塩とカレー粉をふれば完成です。コアユの内臓には少し苦味がありますが、カレー味に仕上げることで子ども達が喜ぶ味付けになっています。コアユは鱗が細かく皮も柔らかいので、丸ごと食べる料理に適している食材です。



副菜の「赤こんにゃくのおかか和え」は、赤こんにゃくと一般的なこんにゃくを砂糖や醤油で味付け、その後、かつお節と一緒に煮て完成です。滋賀県の特産品である赤こんにゃくは、原材料の白こんにゃくを着色用の三二酸化鉄で赤く染めて作られています。そのため、通常のこんにゃくと比べて鉄分が多く含まれています。汁物や炒め物など、さまざまなメニューに取り入れやすいことから、滋賀県ではおなじみの食材です。



この日は給食の前に、栄養教諭から子ども達に向けて「びわ湖の日」についての特別なお話がありました。琵琶湖をきれいに守るための条例の施行を祝う記念日ということで、コアユの生態や食文化など、琵琶湖にまつわるさまざまな話を子ども達は熱心に聞いていました。

甲賀市のご当地メニュー「コアユのカレー揚げ」とは？

コアユのカレー揚げの歴史



滋賀県の南部に位置し、琵琶湖南に面していない甲賀市ですが、約10年前からびわ湖の日には琵琶湖産の魚を使った給食が振る舞われています。給食を通じて、琵琶湖の文化や伝統、水質問題に興味を持つきっかけ

になってほしいとの願いを込めて始められた取り組みです。

「コアユのカレー揚げ」もその一環のメニュー。過去のメニューには、より地域性を出すために、甲賀市産の米粉と甲賀市の特産物である土山（つちやま）茶を組み合わせた「コアユのお茶揚げ」もありました。また、コアユ以外にもビワマス、イサザなどの琵琶湖産の魚も給食に登場するそうです。

琵琶湖の恵 コアユの実力



コアユは骨まで食べられるため、カルシウムがたくさん摂れます。また、アユは魚の中でも鉄分やリン、マグネシウムなどを多く含む魚で、不足しがちなミネラルも摂れる食材です。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）

甲賀市はびわ湖の日の他にも、毎月19日に「食育の日」を設けています。その日は「ふるさと給食」として、たまねぎ、にんじん、忍（しのぶ）ねぎ、水口（みなくち）かんぴょうなどの野菜から、味噌、梅干し、お茶などまで、その季節に合った地元の食材を献立に取り入れています。もちろん琵琶湖産の魚も提供されており、子ども達も毎回楽しみにしているそうです。



懐かしの給食の 「アレ」調査隊

File6 パン

給食ではおなじみだったけど、学校を卒業した今では縁が遠くなってしまったさまざまな「アレ」についてご紹介します。今回のテーマは、学校給食の中でも大きな役割を果たしてきた主食の「パン」です。

終戦翌年の1946年頃から、物資不足を理由に中断されていた学校給食が再開され始めました。当時の学校給食の主食といえば、アメリカから輸入した小麦を使用したコッペパン。このパンは、アメリカで製パン技術を学んだ田辺玄平という人物が大正時代に開発した日本独自のパンです。戦前、コッペパンは日本陸軍の配給食で、一般市民にはあまりなじみのないものでしたが、給食再開時から長らく主食として提供されました。米飯給食の導入とともに登場機会は少なくなりましたが、現在も「素朴で懐かしい味」として親しまれています。

1970年代になると、コッペパン以外にも、食パンやバターロール、ぶどうパン、クロワッサン、デニッシュペストリーなど、さまざまな種類のパンが給食で提供されるようになりました。2000年代になると、米の消費拡大のために米粉を使用したパンや、中東などでよく食べられているピタパン、インド料理でもおなじみのナンなど、よりバラエティ豊かなパンが登場しています。



写真提供/学校給食歴史館



写真提供/学校給食歴史館

取材協力：学校給食歴史館

ふるさと 給食自慢。

日本全国で提供されている学校給食のメニューの中から、その土地で親しまれている郷土料理や食材などを取り入れたものを紹介。その地域ならではの食の連載をお届けします。

第9回

長野県塩尻市の
学校給食

キムタク ごはん



塩尻市立木曾櫛川小学校で提供されている給食。キムタクごはん、イカのカレー揚げ、あやみどり大豆のサラダ、厚揚げスープと、地場産の食材をふんだんに取り入れた献立です。食器には、木曾の特産品である木曾漆器を採用しています。

家庭料理が塩尻の味に ポリポリおいしい キムタクごはん

(塩尻市役所こども教育部教育総務課)

塩尻市では、すべての小中学校で、調理室を設けて給食を提供する自校給食方式を採用しています。各学校に配属されている栄養士が地域性を活かした献立を考案し、調理員が子ども達の体調や学校行事に合わせて調理を行っています。栄養士が給食メニューを考案する際に、自分の家庭や子どもの反応を参考にすることも多くあるそうです。今回紹介するユニークな名前の「キムタクごはん」も、栄養士が家庭で作っていた料理から生まれたメニューです。

キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のこと。細かく刻んだベーコン、はくさいキムチ、たくあんを炒めて薄口醤油で味を整え、温かいごはんに混ぜ込めば完成です。つぼ漬けたくあんを使うことで甘味が変わり、キムチの辛さを苦手とする子どもでも食べられるように配慮されています。また、白米は塩尻市産のコシヒカリを使用しています。



酸味と甘味が絶妙にマッチした味わいと、たくあんのポリポリとした食感は子ども達に大好評。キムタクごはんが給食に出る日は、他の日に比べて食べ残しが少ないそうです。学校の献立リクエストランキングでも、常に上位にランクインする人気メニューです。

塩尻市のご当地メニュー「キムタクごはん」とは？

■ キムタクごはんの歴史



今でこそ塩尻市内の学校で人気メニューとなったキムタクごはんですが、もともとは塩尻西部中学校だけの給食メニューでした。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子ども達の漬物離れが進んでいました。そこで、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、塩尻西部中学校の栄養士が考案した家庭料理だそうです。その後、各校の栄養士が集まる定例会議の中でキムタクごはんを紹介したことを機に、市内中に広がっていきました。

■ 子どもに大人気「キムタクごはん」の実力



キムタクごはんは、栄養のバランスも抜群です。キムチに含まれる乳酸菌には整腸作用が、辛味成分であるカプサイシンには脂肪を燃焼させる効果が期待できます。また、ベーコンの原料である豚肉にはビタミンB群も豊富。体内でお米の炭水化物を燃焼させ、エネルギーに換える手助けをします。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）

2011年に全国放送のテレビ番組で取り上げられたことで、キムタクごはんは広く知られるようになりました。現在では市内の飲食店や市役所の食堂でも提供されたり、混ぜごはんの素として商品化されたりするなど、塩尻市の味として定着しています。また、塩尻市では一般の方が市内の学校で提供されている給食を食べることができる「給食レストラン」というイベントを開催。地産地消や食育の大切さを市民に伝えています。



🔍 懐かしの給食の「アレ」調査隊

File7 アルマイト食器

給食ではおなじみだったけど、学校を卒業した今では縁が遠くなってしまったさまざまな「アレ」についてご紹介します。今回のテーマは、現代ではアウトドア用としても人気の「アルマイト食器」です。

アルマイトとは、耐久性を増すためにアルミニウムを電解処理して、表面に酸化アルミニウム被膜を作る加工をしたもの。アルマイト製の食器は軽く、丈夫なため、学校給食が制度化された1950年代から全国の学校で採用されるようになりました。しかし、アルマイト食器は熱が伝わりやすく、熱い汁物などを入ると手で持つことができないなどのデメリットもありました。そのため、1970年代から、軽くて丈夫で熱くならないポリプロピレン食器へ移行する学校も多くありました。現在もアルマイト食器を採用する学校はありますが、その数は減少し続けています。代わって、強化磁器製食器やメラミン製食器などが導入されていますが、中には地場産業である陶磁器や木製食器を導入する学校もあるようです。一方で京都府の「京都市学校歴史博物館」では、アルマイトの給食食器セットがミュージアムグッズとして販売されており、その懐かしさから30代から70代の層に人気だとか。

取材協力：学校給食歴史館



写真提供/京都市学校歴史博物館



写真提供/学校給食歴史館

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！



第8回 リシリコンブ

日本国内で生産されているコンブのほとんどは北海道産で、全体の約9割を占めています。コンブの種類は採れる場所によって異なり、主に道北地区（利尻島、礼文島、稚内地方など）で採取されるリシリコンブは、香り高く上品な味わいの出汁が取れることが特徴で、京料理に欠かせない食材です。ちなみに、食用されるコンブは2年目の海藻。1年目に生えた葉は「水コンブ」と呼ばれ品質が劣るので、1年目の葉が枯れて、厚みと長さのある2年目に生えた葉を収穫します。

リシリコンブ漁と加工の達人



「手間をかけて天日干しした 香り豊かなおいしさ」

利尻漁業協同組合

平川 光憲さん 智春さん(北海道利尻富士町)

天然リシリコンブ漁の季節は7月上旬から8月末までの約2カ月。しかも漁に出られるのは、漁の日と翌日のどちらも天気が良くて、波も風も無い、好条件がそろった日だけ。天候によっては、1週間以上漁に出られないこともあるそうです。

「漁をする時は、磯舟に乗って、箱メガネで海底を覗きながら行きます。裾が黄色く身が厚くなった採り頃のコンブを見つけたら、ホコという先端が2つに分かれている道具に巻き付けて、株ごと岩からねじり剥がして採ります」ずっと漁師

が夢だった光憲さんは、父親が引退したのをきっかけに跡を継いで兼業漁師となりました。漁の後は勤務先の整備工場へ出勤するそうです。

こうして光憲さんが採ってきたコンブは、奥さんの智春さんによって海水で一度洗われた後、小石を敷き詰めた干し場に1枚ずつ広げられ、2日間干されます。

「コンブを乾燥させるときは、乾燥機を使わず天日干しします。その方がおいしいと思うからです。干す時のコツは、丸まるのを防ぐために表を上にする。また、網をかけて干すとよりきれいな製品になります。干した後も、小エビや枯れ葉などを取り除いたり、シワを伸ばしたりと、1枚のコンブにかなりの手間をかけています」実家も漁師だったという智春さんは、子どもの頃から慣れ親しんだ利尻産のコンブやウニといった海産物のおいしさを発信するため、6月から9月に「北利ん道」という売店も営んでいます。

育ち盛りに食べたい
カルシウムとヨウ素

コンブには、歯や骨の形成を助ける働きがあるカルシウムが豊富です。さらに、体や知能の発育を促進させる働きがある甲状腺ホルモンの素となる、ヨウ素の含有量は食品の中でもトップクラス。育ち盛りのお子様におすすめの食材です。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

焼きコンブ

加熱することでスナックのようにパリパリ気軽につまめる、コンブのおいしさを丸ごと味わえるレシピです。簡単にできて、おやつやおつまみに喜ばれます。



用意するもの(1人分)

●乾燥コンブ…名刺大



1 はさみでコンブを縦4センチメートル、横1センチメートル程度の大きさに繊維に沿って切ります。



2 1を皿に1枚ずつ並べます。



3 電子レンジ(600ワット)で20秒から30秒加熱します。



4 冷ましたら出来上がりです。



ここがポイント！

使うコンブの厚みや水分量によって加熱時間が異なります。加熱中は目を離さず、コンブが膨らんで煙が出たら、すぐに加熱をストップしてください。



なくそう！
食品ロス

だし殻をみじん切りにしてポリ袋に入れ、冷凍保存しておきましょう。ある程度たまったら、ごま油で炒めて醤油で味付けすれば、おいしく食べられます。

達人レシピ。

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！



第9回

加賀れんこん

加賀野菜の一つであり、石川県金沢市を中心に栽培されている加賀れんこん。節と節の間が短く、肉厚。でんぶん質が多く、料理でつなぎを必要としないほどの強い粘りがあります。それはれんこんを割った時の繊維の伸びからもうかがい知ることができ、収穫は夏から翌年の春頃まで行われます。

加賀れんこん栽培の達人



「原点に戻った栽培方法、 有機肥料を用いた加賀野菜」

JA金沢市加賀れんこん部会

本 誠一さん(石川県金沢市)

加賀れんこん栽培の歴史は古く、藩政の時代までさかのぼります。その由来には諸説ありますが、加賀藩5代藩主だった前田綱紀が参勤交代の折、美濃国から持ち帰って植えたのが始まりだそうです。現在は、金沢市北部の小坂地区や河北潟干拓地などで栽培されています。寒暖差や季節感がある気候風土に加え、どちらの土壌も粘土質泥地で、粘り強くもっちりとした食感に育つといわれています。

「化学肥料がまだなかった時代には、人糞を発酵させて肥料にしていたという話を思い出し、ある時期から有機肥料を使い始めました。自然本来の栽培方法だと作物の生育障害もなく、食べた時にえぐみを感じません。ま

た、加賀れんこんの収穫方法には、水掘りとくわ掘りの2種類があるのですが、昔ながらの収穫方法であるくわ掘りを行っています。別名泥掘りとも呼ばれ、れんこん田の水を抜き、一つひとつ専用のくわで掘り出していく収穫方法です。田に刃物を入れていくため、誤ってれんこんを傷つけてしまうこともあります。そのため、くわ掘りを身につけるだけでも10年がかかりますね」

くわ掘りで収穫されたれんこんは、泥が付いたまま出荷され、その泥によって新鮮さが保たれるそうです。

身体に必要な
栄養いろいろ
注目したい健康食材

ビタミンCやポリフェノール、食物繊維（ペクチンなど）、ビタミンB群、鉄分を含み、健康野菜として注目を集めています。（監修：管理栄養士・国際中医薬膳師 清水 加奈子さん）



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

加賀れんこんのお好み焼き

加賀れんこんのでんぶん質の多さを活かした、つなぎに小麦粉を一切使用しないお好み焼きです。れんこんは皮をむいてすりおろすだけ。とても簡単に出来上がります。



用意するもの（3人分）

- 加賀れんこん…400 グラム
- 卵…2分の1個
- 和風だしの素…小さじ1
- 塩…一つまみ
- サラダ油…大さじ1
- ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節…各適量



1 れんこんの皮をむいてすりおろします。



2 卵、和風だしの素、塩を1と混ぜ合わせます。



3 サラダ油を熱したフライパンに2を丸く広げて、中火で両面を焼き色が付くまで焼きます。



4 皿に盛りつけソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて出来上がりです。



ここがポイント！

小麦粉を使っていないので、低カロリーなメニューです。具にサクラエビやシラスを入れてもおいしいですよ。



なくそう！
食品ロス

節がいくつもあるれんこんは節の部分で切り、泥をきれいに洗い流します。水気をよく拭き取って、軽くぬらしたキッチンタオルなどで包み、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵すると長持ちします。

達人レシピ。