

琉球大学学術リポジトリ

豚肉について ―その栄養と料理あれこれ―

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 金城, 須美子, Kinjo, Sumiko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/21062

豚肉について

(その栄養と料理あれこれ)

豚肉は私達の日常の食事に毎日のように供食されており、特に沖縄人の豚肉に対する嗜好度は高く、欠かせない食物の一つといえましょう。年間の需要度も高く、本土の1人当り9キロに対して沖縄では18キロと2倍の高率を示しているようです。しかし需要度の高い割にその流通面でいろいろ問題があるようです。例えば、①食肉の商品化意識が徹底されず衛生面に問題がある。②小売店ではショーケースがなく生鮮食品としての品質の保護、衛生管理がまずい。③価格表示がなされていないなどの点について農林技官(食肉鶏卵の流通機構調査とその改善指導のため来島)は指摘しています。そしてそれを改善しようとしなないのは消費者の責任でもあるといっています(66年11月2日タイムス紙)。私達は毎月のように買物をし、指摘された衛生面の欠点も感じてはいるものの、これは保健所の指導すべき事だとして、何も云わずにいることが多いのですがこのような消費者の態度は改めなければならないことだと思います。蠅のつかないようにショーケースに入れる。新聞紙などに包まずに薄板又はビニール袋などに包むなどでしていただきますぐにも改められることですから買う側が気をつけて、不衛生な店では買わないように心がけたいものです。又、農村では正月に沢山の豚肉を購入し、塩漬けにして1~2月もそれを食する風習がありますが、ベーコンは別として肉は塩漬けにして長くおくと色も悪くなり、味も落ちるようです。冷蔵庫も普及したことですかなるべく使用する分だけその都度新鮮な肉を買い求めましょう。冷凍肉は一般に味が悪いなどといわれていますが、充分熟成させた肉は軟かく風味もよくなります。栄養価の点でも0°C以下で30日間冷凍貯蔵した肉と、生の肉を比較しても変化はありません。但し解凍の際急速に解かずとドロップ(肉を解凍したとき流失する液汁)が多くなりせっかくの味が抜けてしまいますからなるべく低温で長時間をかけて解凍する方がよいと云われ

ます。解凍したものはあまり長く放置せずすぐ調理することが肝心です。

豚肉の栄養

豚肉に蛋白質、脂肪の多いことはよく知られていますが、その他にビタミンB₁が他の獣肉類に比べて多いことも豚肉の特徴でしょう。

表1 各種肉類中のビタミンB₁含有量
(100g中mg)

牛肉	0.06	豚肉(肩肉)	0.60
くじら	0.10	豚肉(多脂)	0.25
鶏肉	0.14	焼豚	0.04
馬肉	0.10	ハム	0.48
羊肉	0.15	いのしし	0.39

(科学技術庁資源調査会編日本標準食品成分表)

上の表にもある通り豚肉には0.6mgのB₁が含まれており、成人1人1日当りのB₁必要量が1.2mgですから豚肉100gで約半分のB₁がとれます。しかしB₁は熱に弱く水に溶け易い性質もっています。豚肉中のB₁の場合は比較的強いようです。その理由は、まだよく分っておりませんが、豚肉中のアミノ酸がB₁の分解を妨げる働きをするという考え方や、B₁の構造が破壊され難い型をしているのではないかという説もあります。(台所の理学) B₁は水にとけ易い性質もっており、水中で煮たときそのほとんどが流れ出しますが、煮汁も同時に利用すればB₁の多くを摂取することができます。ですから鍋ものをしたときは、その残汁に御飯を入れておじやにしたり、うどんを入れて、煮込みうどんにしたり、もちを入れて頂くのは大変合理的で結構です。又、豚肉のB₁含有量は季節によっても異なるようで、特に夏と冬の差が激しく、アメリカの学者(ウェスターマン)によれば、ト殺直後の肩肉のB₁を測定したところ6月には0.67mg、1月には0.81mgと冬では20%も増加したという事です。たゞB₁の多いのは肉の部分であり、脂のところでは

含有量がずっと少くなります。(ですから安いからといって脂身を買うのは栄養摂取の上から損をすることになります)又豚の肝ぞう中には100g当り10,000I.U.もの大量のビタミンAが含まれており栄養的にすぐれた食物です。特にB₁の不足がちな日本人にとってB₁の含有量の高い豚肉は適しており、又これから冬にかけて、お酒を飲む機会が増えましょう。そのアルコールを分解するのに普段より多くのB₁が必要です。肝ぞうの疲れを癒すためにはメチオニンを含んだ動物性蛋白質が必要になります。それらの理由から冬の豚肉料理は大いに奨励したいものです。その際なるべく加熱損失の少いように調理をすることも大切です。

調理による損失

煮る… B₁は水中に40%流れ出す。しかし煮汁を一緒に利用すれば殆んどB₁を摂取できる。高温で長時間煮ると損失が大きいの。

ロースト B₁の損失20%
肉を焼く場合は蓋をしないで焼いた方が水分の減少、塩類の減少が少なく肉はおいしい。

揚げる… B₁の損失10%、短時間で調理されるので損失が少い。

豚肉料理あれこれ

旧正になると、どこの家庭を訪問しても、同じような脂っこい豚肉料理ばかりで食傷気味だとおっしゃる方が多いようですが、あっさりした鍋料理又は酢の物などはいかがでしょうか。

◎ 常夜鍋 (5人分)

材 料	分 量	
豚 肉 (赤身)	300 g	
ホウレン草	600 g	
だ し 汁 (出し昆布)	3 カップ	
た れ	醬 油	½ カップ
	だ し 汁	¾ カップ
	生 姜 汁	大さじ1杯
	化学調味料	少々

作 り 方

- ① 豚肉は2mmくらいの薄切りにする。
- ② ほうれん草はあく抜きのため湯の中でさっと茹でて4~5cmの長さに切る。

③ 鍋に水と出し昆布を入れ沸騰する前に昆布をとり出す。

④ ③のだし汁の中で豚、ホウレン草をさっと煮てたれをつけて頂く。

◎ 豚ちり鍋 (4人分)

材 料

豚三枚肉 (薄切)	300 g
白 菜	10枚
ほうれん草	600 g
水	3 カップ
	酒 (日本酒又は泡盛の水割)

薬 味

大根おろし	½ カップ	
シークァサーのしぼり汁	¼ カップ (5コ分)	
さらしねぎ	少量	
1人前	蛋白質	19 g
	熱 量	319Cal

作 り 方

- ① 白菜は大きく、ざく切りにしほうれん草はあくをとるためさっと熱湯を通し(野菜を茹でる際は1.5%の食塩を加えると色がきれいになる)それを4~5cmの長さに切ります。
- ② 鍋に分量の水と酒を入れて煮立て、豚肉、白菜、ほうれん草を入れ煮えた順に酢醬油に薬味をたっぷり添えていただきます。

◎ ナムルー (4人分)

材 料

茹 豚 (赤身)	200 g	
も や し	100 g	
き う り	100 g	
薄 焼 卵 (卵2コ 砂糖小さじ1杯 塩½杯)		
た れ	し ょ う 油	大さじ2杯
	シークァサーのしぼり汁	〃 2杯
	ご ま 油	小さじ1杯
	か ら し	小さじ½杯
	七味とうがらし	少々
	砂 糖	少々

作 り 方

- ① 豚肉は茹でて4cm長さの細切りにする。
- ② もやしは茹でてさます
- ③ きうりは斜めの輪切りにし更に線切りにする
(10ページにつづく)

- ④ 薄焼卵を作り線に切り錦糸卵にする
- ⑤ 上の材料を美しく盛り合せ各々の皿にとり分け、たれをかけていただく。

◎ 朝鮮風焼肉（4人分）

材 料

豚ロース	300 g
た れ	し ょ う 油 大さじ4杯
	砂 糖 " 2杯
	ご ま 油 " 1杯
	にんにく（みじん切） 5かけ
	ね ぎ（みじん切） 2本
	七味とうがらし 少々

作 り 方

- ① 豚肉は薄切りし、たれに2～3時間漬けておく。
- ② 炭火又はガスの直火に網をのせ焼きつついただく。又はフライパンに油をしき蓋をせずに焼いてもよい。

◎ 筑 前 煮（4人分）

材 料

炒め油	大さじ1杯	
豚肉	150 g	
にんじん	150 g	
たけのこ	100 g	
こんにやく	150 g	
ごぼう	150 g	
水	2カップ	
	砂 糖	大さじ3杯
	醬 油	大さじ4杯
	化学調味料	少々

作 り 方

- ① 材料は小さめに角切りにする鍋に油を熱し豚肉の角切りを炒め色が変ったらごぼう、にんじんを入れて炒める。
- ② 全体に火が通ったらたけのこ、こんにやくを入れる。
- ③ ②に水を入れ一煮したらさとう、醬油、化学調味料を加え火を弱くしてゆっくり煮こむ。
- ④ 水気のなくなるまで煮るが汁気の多いときはかたくりの水どきを引くとつやが出てよい。

（金城須美子）