



教えてくれるのはこの人！



コープデリ連合会
生鮮調達畜産部
小川 明彦さん

お米育ち豚をもっとおいしく！ おすすめの食べ方 教えちゃいます

「豚肉の味の違いは、赤身よりも脂身に出ます。お米育ち豚は国産のお米（飼料用米）を餌として与えることで、肉質がやわらかく、脂身がさらっとしてくさみが少ないことが特徴です。脂が溶け出す温度が低く、口に入れたときにさらさらと溶け出すのです。

だからコクが必要な豚カツよりも、**しゃぶしゃぶ**のように赤身と脂身をバランス良く味わえる食べ方がおすすすめ。脂が白く固まりにくいから、**炒め物**もおすすすめです。

豚肉が大好きな人はもちろん、豚肉のくさみや脂が苦手な人もぜひ味わってみてほしいです！

おすすめの食べ方 しゃぶしゃぶ

- ロースや肩ロース、バラなど、脂を適度に含んでいる部位がおすすすめ。
- 厚さは「うすぎり」かより薄い「しゃぶしゃぶ用」を用意してください。厚さが0.1mmでも違うと、食感が全く変わります。食べ比べて、お好みの厚さを見つけてください！
- 豚肉のパスつきが苦手な方は、お肉をゆでる前に片栗粉をまぶしてください。つるんとした食感になり、ぼん酢も絡みやすくなります。



豚バラ肉と大根のぼん酢しゃぶしゃぶサラダ

調理時間
15分

材料(2人分)

- お米育ち豚バラうすぎり……200g
- 大根……約200g
- 大根の葉(あれば刻む)……適量
- たまねぎ(薄切り)……1/4個
- 有機ぼん酢うすいり……大さじ1

1人分(レシピ1/2量で)
*カロリー: 420kcal *食塩相当量: 0.9g

1. 大根は皮をむいてから、スライサーやピーラーなどを使って、繊維に沿って縦にできるだけ長くスライスする。
2. 大根と大根の葉は中火で1分程それぞれゆでザルにあげて冷ましておく。
3. 鍋に沸騰しすぎない程度のお湯(70度)を煮立て、豚肉を1枚ずつ広げるように入れ、色が変わったら取り出す。
4. 器に大根を盛り付け、その上にたまねぎと豚肉をのせて、お好みで大根の葉を散らし、有機ぼん酢うすいりをかける。

※大根は平麺のように仕上げたいので、準備をする際にはできるだけ輪切りではなく縦長に切る。

レシピ作成: 料理研究家・栄養士 今別府 靖子さん



お米育ち豚って？

日本の米づくりを ささえたい

日本のお米の消費量はここ50年で半分以下に減り、田んぼも生産者もどんどん減っています。消えゆく田んぼを守るために始まったのが「お米育ち豚」。豚が食べる餌の一部を、輸入とうもろこしから日本のお米に替えることで、お米の生産量を増やして、日本の食料自給力の向上を目指しています。

おいしさにも こだわった「15%」

お米育ち豚は当初、生まれてから育つまでの約6カ月のうち出荷前の約2カ月間、餌の10%に国産の飼料用米を混

ぜて与えていました。豚にお米をたくさん与えた方が食料自給力の向上につながりますが、豚肉がおいしくなくなってしまうかもしれません。お米の配合率や与える期間を変えたものを組合員さんにも試食していただき、栄養成分などを検査した結果、2017年度より配合率を15%に増やしました。組合員さんからは「脂身がさらっとしている」「くさみが少なくてやわらかく、おいしい」と好評です。

多くの組合員さんの支持と生産者の方々の協力により、お米育ち豚は今年、産直豚の60%の生産を計画するまでになりました。



日本の米づくりをささえる、お米育ちの産直豚。



豆腐入り具だくさん豚汁

調理時間
30分

材料(2人分)

お米育ち豚小間切
(食べやすい大きさに切る)…150g
もめん豆腐
(水切りをする)……………1/2丁
さといも
(7mm幅のいちょう切り) ……2個
A にんじん
(3mm幅のいちょう切り) ……1/4本

ごぼう(ささがき)……………1/6本
A ミニこんにやく
(4mm幅で食べやすく切る)…1/2枚
サラダ油……………大さじ1
だし汁……………2カップ
みそ……………大さじ2
小松菜(4cm長さに切る) ……2株
長ねぎ(小口切り)……………1/8本

1人分(レシピ1/2量で)*カロリー: 367kcal *食塩相当量: 2.5g

- 鍋に油を引き、豚肉と崩した豆腐を入れて強火で炒める。肉の色が変わったら中火にし、Aを入れて全体に油がなじみ、つやが出るまでよく炒める。
- 1にだし汁とみそ大さじ1を加えてふたをし、中火で10分煮る。
- 具材がやわらかくなったら小松菜と残りのみそ大さじ1を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛り、ねぎをのせる。

レシピ作成: NPO法人食生活カウンセラーの会



おすすめの食べ方 豚汁

- 「豚小間」はモモ・カタ・バラなど、複数の部位を切り落としたもの。ちなみに「切落し」は1つの部位を切り落としたものです。どちらも大きさは不ぞろいのため、煮物や炒め物に向いています。肉の大きさをそろえた「うすぎり」や「生姜焼用」と、調理方法によって使い分けてくださいね。



豚肉の野菜巻き

調理時間
30分

材料(2人分)

お米育ち豚肩ロース生姜焼用
……………3~4枚(110g)
にんじん
(拍子木切りにしてゆでる) ……5cm
いんげん
(ゆでて半分に切る)……………60g

薄力粉……………大さじ1/2
サラダ油……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
A みりん……………大さじ1
サニーレタス……………20g

1人分(レシピ1/2量で)*カロリー: 229kcal *食塩相当量: 1.4g

- 豚肉を広げ、野菜を置いて巻き、薄力粉を全体に振る。
- フライパンに油を入れ、中火で1を転がして焼き目をつける。弱火にしてふたをし、5分蒸し焼きにしてAを加え絡める。
- 皿にサニーレタスと切った2を盛り付ける。

レシピ作成: NPO法人食生活カウンセラーの会



おすすめの食べ方 肉巻き

- 部位は肩ロース、バラなどどこでもおすすめ。モモは赤身が多いため、歯ごたえがあります。
- お肉は「うすぎり」または「生姜焼用」を用意してください。うすぎりはくるくると巻きやすいです。
- 宅配では、組合員さんの「もっと肉の食感を楽しみたい」という声にこたえて、約1.0~1.5mm厚い「ちょっと厚め」も用意しています。例えば豚ロースなら「生姜焼用」は約3.5mm、「生姜焼用(ちょっと厚め)」は約5mmです。

お米育ち豚をおいしく食べて、SNSに投稿しよう！ おいしいキャンペーン食レポ大募集！！

人から人へ想いをつないで10周年。感謝の気持ちを込めて、
お米育ち豚のおいしいキャンペーンを実施中です。たくさんのご応募をお待ちしています。

コープ・デリシエとインスタグラムで投稿募集中！

「アレンジレシピ」
「お気に入りの食べ方」



「おいしい表情」
「食べた感想」



みなさんのおすすめレシピから、WEB動画第1弾が
できました！こちらもぜひ作ってみてください。

お米育ち豚と枝豆の
ペペロンチーノ

詳しくは
動画でご紹介



ホームページなどで投稿を紹介させていただいた方に /
抽選で「お米育ちのお肉つめ合わせ」をプレゼント！

いい にく 詳しくはこちらから
キャンペーン期間 11月29日まで お米育ち豚 食レポ 検索