

おいしい!
ルッコラ
1把
150円

サラダで
おいしい!
スイス
チャード
1把
150円

⑤
黒きゅうり
1把
200円
スーパ
つりあげ

サラダで
おいしい!
春菊
1把
150円

「東京」の食材を使った美味しいレシピ集

東京スローレシピー

TOKYO SLOW FOOD RECIPE

きっと、自慢したくなる美味しさです。



やってみよう!
土鍋ごはん



おいしいきのこの炊き込みごはん

■材料
米3合、しめじ1パック、生しいたけ4個、エリンギ1本、にんじん1/4本、油揚げ1/2枚、小ねぎ1/2束
A：だし汁510ml、薄口しょう油20ml、酒20ml、塩少々

■作り方
①お米は研いで水気を切っておく。
②具材を食べやすい大きさに切る。
③土鍋に①とAを入れてひと混ぜし、②をのせる。
④ふたをして中～強火で10分加熱し、沸騰したら弱火にしてそのまま15分。
⑤消火後10～15分蒸らす。
⑥小ねぎを混ぜ合わせたら出来上がり。

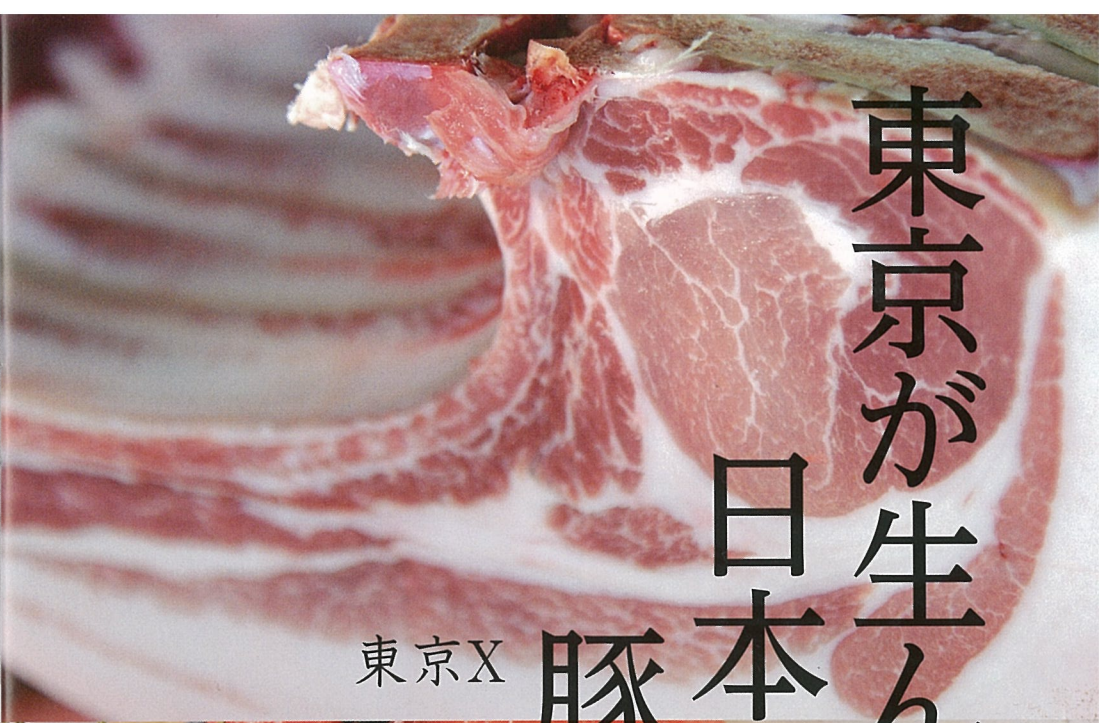
タイマー機能付きなら、自動消火で安心、カンタン。忙しい調理中は、消火を忘れがち。タイマー機能を使えば、調理時間に合わせて自動で消火するので安心で、カンタンです。



おいしくって、実はカンタン。コンロ炊飯。

☎ 0120-478-302 受付時間 / 10:00-18:00 (日・祝日除く月～土)
www.tg-recipe.com

全口に安心センサーを搭載した、安心・便利な賢いガスコンロ。 **Si** 全口センサー搭載センサーコンロ



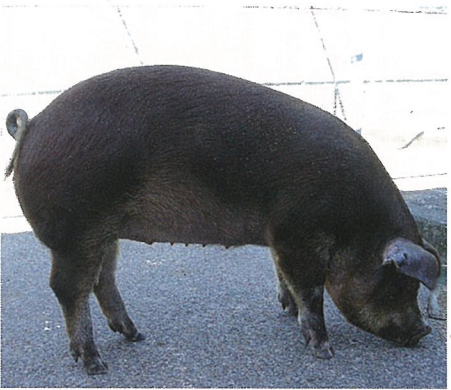
東京が生んだ 日本の 豚肉

東京X



東京渋谷に

ある東急百貨店東横店地下食肉売り場は、全長20mという巨大なショーケースに松坂牛や比内鶏をはじめとする一流ブランド肉が日本全国から集められ、おいしい肉を買い求めるうるさ型の客でいつも賑わっている。その中に舌の肥えた顧客にひときわ人気があり、次々と名指して売れて行く豚肉がある。それが「東京X」という東京産ブランド肉だ。豚肉としては珍しい赤身にさしが入った霜降りの肉質と、その上品な風味が評判を呼んで大人気となった。東京Xが人気なのは、もちろんその美味しさが最大の理由であるが、実はそれだけではなく、「Tokyo X Association」という団体に全ての生産者と流通事



東京Xの個体は写真のように黒いものが多いが、一部灰褐色にもなる。鹿児島黒豚などのパークシャー種と違い、足先の白い毛はない。豚肉のおいしさの鍵となる脂の質が良く、低温でさっと融けるので、さわやかな味わいとなる。

業者が所属していて、そのホームページを見れば、「東京SaBAQ」と名付けられた厳格な生産基準とともに、

全ての情報が 開示されて

いる。だから消費者は安心してこの豚肉を購入してその味を楽しむことができる。

現在日本には288の銘柄豚が存在すると言われているが、食肉の銘柄の定義は曖昧で、ほとんどが生産者や育てられた地域、もしくは掛け合わせの種類を示したものに過ぎない。豚には「パークシャー種」や「デロック種」「ランドロック種」「ヨークシャー種」などいくつかの「固定種」があり、日本の豚肉はほとんどが3種類か4種

類の固定種がが掛け合わされたものだ。そうした豚は交雑種と呼ばれる。固定種にはそれぞれ、肉質、成長期間、繁殖能力などに一長一短があり、養豚農家はこれらの掛け合わせによって、それぞれの実情にあった交雑種の豚肉を作り出しているのだ。しかしその中で「東京X」は鹿児島黒豚とともに日本では数少ない固定種だ。それも東京の畜産関係者が日本一おいしい豚肉を目指し7年の歳月をかけて開発した

極上の

国産固定種

なのである。

この豚の開発が始められたのは1990年、日本はまさにバブルの真っただ



アニマル・ウェルフェアを日本で初めて公式に飼育条件に掲げている。

中で、東京の畜産、特に養豚は輸入豚の攻勢やさらに加速する都市化の影響で存続が危ぶまれていた。好景気に浮かれ、東京に養豚などいらないう声もある中、東京都畜産試験場が都内の養豚農家を守るために付加価値の高い豚肉を作ろうと考えた。

開発のベースとなったのが「北京黒

豚」という中国の固定種で、この豚は表面の脂肪層が厚く歩留まりが悪いという致命的な欠点があったが、
**他の豚肉には
ない風味**

を持ち、赤身に質の良い「さし」が入るのが特長であった。この豚にやはり味の良い「バークシャー種」と「デロック種」を掛け合わせ、5世代という時間と手間をかけて選抜交配し遺伝的な改良を加えた結果、最高の肉質を持ち歩留まりも良い理想の豚肉「東京X」が生まれたのである。しかし時は1997年、既にバブルは崩壊し、日本は景気低迷という長く暗いトンネルの中にあつた。高くてもおいしい肉なら



ミートコンパニオンの精肉工場では、最高の衛生条件で精肉が行われている。

売れるという時代は終わっていた。歩留まりがいいとはいっても、「東京X」は通常の豚肉より育成期間が長く、また品質を高く保つため飼料のチヨイスや

飼育環境にも

高い水準が

要求される。そのため小売価格も通常のものより3〜4割高いものにならざるを得ない。生産者も流通も扱いを尻込みする中、この肉の受け入れを敢然と引き受けたのが立川の食肉卸しシー・トコンパニオン社植村光一郎常務だった。東京Xの厳しい生産基準から徹底した情報開示まで、現在のシステムを中心になって作り上げたのがこの人だ。植村常務は東京Xの開発責任者で

あつた畜産試験場の兵頭勲所長とも旧知の間柄で、当初から開発のアドバイザーも務めていた。そしてこの素晴らしい豚肉の流通を引き受けるにあたり、市場がとにかく安い肉に流れる中、この豚肉の価値を消費者にわかつてもらうためには生産から流通までが連携して東京Xを消費者に届ける仕組みが必要と考え「Tokyo X Association」を設立する。この取り組みは冒頭にあるように大成功を収めた。生産者と流通事業者が協力して、最高の商品で最良の方法で消費者に届ける努力をする。こんな当たり前の事がなかなかできないのが現実だ。これを実現した東京Xの取り組みこそ、食肉だけでなく今後の日本における食品流通の模範となるのではないだろうか。

肉の旨みと脂の甘みを贅沢に食す

東京Xのローストポーク

〈材料〉		
豚肩ロース(塊).....	500g	ローズマリー.....
パプリカ.....	1個	白ワイン.....
ジャガイモ.....	小6個	チキンストック.....
玉ネギ.....	中1個	オリーブオイル.....
ニンジン.....	1/2本	岩塩.....
セロリの茎.....	1/2本	黒コショウ.....

【作り方】

- ①豚肩ロースは室温に戻す。オーブンを220℃に予熱する。全体をフォークで刺して岩塩と黒コショウを擦り込み、風糸を軽めに巻く。
- ②ジャガイモはよく洗い、玉ネギは2cm厚にスライス、ニンジンとセロリは乱切りにする。
- ③厚手のフライパンにオリーブオイルを入れ、強火で
 - ①の肉全体にしっかりと焼き色を付けて取り出し、残った脂で全ての野菜を軽く炒める。
- ④天板に炒めた玉ネギ、ニンジン、セロリ、ローズマリーを敷いてその上に肉をのせる。ジャガイモは周りに置き30~35分焼く。パプリカは焼き上がりの8分程前にオーブンに入れる。
- ⑤焼き上がった肉を取り出してアルミホイルで包み、30~40分置いて余熱で火を通す。
- ⑥焼いたあとの天板に白ワインを入れて焼き汁をこそげ取り、フライパンに入れる。弱火にかけてスープストックを加え、残った野菜とともに煮詰めてから漉す。
- ⑦⑤の肉が完全に冷めてから切り分ける。ジャガイモとパプリカを盛りつけ、⑥のグレービーソースをかける。

旨みがしみ出したスープもごちそう

塩糍に漬けた東京Xのしゃぶしゃぶ

〈材料〉4人分		
豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)500g		ポン酢、ごまだれ.....
セリ.....	1束	塩、黒コショウ.....
黄ニラ.....	1束	
塩糍.....	大きじ4	その他
昆布だし.....	適量	水菜、長ネギ、キノコ類など
うどん又は中華麺.....	2玉	お好みの具材.....

〈作り方〉

- ①肉を皿に広げて塩糍をまんべんなく塗り、30分~1時間程置く。
- ②野菜は食べやすい長さに切る。鍋に昆布だしを煮立て、①の肉や野菜にさっと火を通し、お好みでポン酢やごまだれを付けていただく。
- ③肉と野菜を食べ終わったら、鍋に茹でたうどんか中華麺を入れて温める。
- ④器に鍋のスープを入れ、お好みで塩、黒コショウで味を調え、麺とスープをいただく。



東京Xで味わう江南香醋肉 (ジャーナン シャン ツー ロー)

黒酢の酢豚

〈材料〉3人分		
豚ロース.....	240g	B(甘酢タレ)
A(下味)		中国醤油.....
卵.....	1/2個	黒酢.....
小麦粉.....	10g	酢.....
薄力粉.....	5g	砂糖.....
塩.....	2つまみ	水.....
紹興酒.....	小さじ1	醤油.....
こしょう.....	適量	水溶き片栗粉.....
		長ネギ.....
		香草.....

〈作り方〉

- ①豚ロースを一口大の長方形に切り、Aの材料を全て合わせて下味をつける。
- ②Bの黒酢タレを合わせてホイッパーでよくかき混ぜ、砂糖を溶かしておく。
- ③長ネギは白髪ネギにし水にさらす。香草は洗ってちぎり、どちらも水気を切っておく。
- ④鍋に油を熱し170℃で①の肉を揚げ、火が通ったらザルに上げて油を切っておく。
- ⑤鍋に②を入れて火にかけて水溶き片栗粉で軽くとろみをつけ、④の肉を入れて素早くタレをからませる。
- ⑥皿に白髪ねぎを敷き、上に⑤肉をのせて香草を散らす。



健康に育てられた豚はおいしい 『東京SaBAQ』

『東京SaBAQ』とは、東京Xのおいしさを支える4つの理念を体現するコンセプト。

Safty
(安全性)

豚の健康状態を良好に保ち、肥育期間は抗生物質を含まない指定飼料を使用。

Biottics
(生命力学)

動物本来の生命力が活かせるよう、飼料はポストハーベストフリー(収穫後の農薬や遺伝子組み換えなし)のトウモロコシや大豆。

Animal Welfar
(動物福祉)

ゆったりとしたスペースと十分な換気、採光を保った快適な環境を確保。動物の幸福を考えた飼育法。

Quality
(品質)

脂肪の質と味が良い北京豚、筋繊維が細かく肉質が良いパークジャー、脂肪交雑が入るデュロックから、良いところを取り込んで改良。

お求めは、都内有名デパートやスーパー(TOKYO X-Association会員)で。
取扱店 <http://www.meat-c.co.jp/tokyox/shoplist.html>