

果物



おいしいが、あまり食べすぎると、体に悪い。



江戸時代は、不人気だった？



イチゴ 食べるときは、ヘタのほうから



バナナ 黒い点々は、甘さの印だった



ミカン みかんを鍋に入れる地方がある？

肉

レゾア編



牛肉 和牛と国産牛は、どこが違う？



かも肉 焼くときに油は使わない？

穀類



アマランサス 明治時代は、観賞用だった



こめ おにぎりは、三角がいい？



カツオ 初カツオと戻りカツオ、どっちが美味？



アサリ 「コハク酸」が、貝の毒素

日本の食材図鑑

見て楽しい！読んでおいしい！



にんじん おいしいゆで方は、水から？

野菜

レタス 95%が水分です



ほうれんそう 赤いところを食べて！



トマト おつまみに、トマトがいいのは？



かぼちゃ じつは種も栄養満点

魚介



キンキ 赤いのはエビを食べているから



タコ オスとメスで、吸盤が違う！



クルマエビ 養殖ものにはワタがない？



9784405093560



1922077013006

ISBN978-4-405-09356-0
C2077 ¥1300E

★新星出版社

定価：本体1300円+税



だいこん 干すと増える旨みとミネラル



もやし 魅力なのは、価格だけじゃない！



なす 皮にポリフェノールのナスニンが



モモ 冷え症、便秘改善の救世品



イワシ 沿岸を群れて回遊しています



マダイ 天然と養殖の違いは、ヒレでわかる



サクランボ 食べる直前に、冷やすのがコツ



たけのこ 食べているのは、アジアの数カ国だけ



ブロッコリー 茎にも栄養がたっぷり

大豆

絹文時代からお世話になっています



キャベツ 祖先はあのケールだった！

カキ

日本生まれのフルーツ、海外でもKAKI!



豚肉

和名：豚肉
分類：イノシシ科
おもな産地：鹿児島県、静岡県、群馬県

豚の純粋種：大ヨークシャー、中ヨークシャー、ランドレース、ハンプシャー、パークシャー、デュロック

各地で銘柄豚の飼育も盛んに

『日本書紀』や『万葉集』、『古事記』に猪の記述がありますが、これらは豚を指し、古くから日本で豚が飼育されていたことがわかります。米が神聖化され、肉食が稲作に害をもたらす「けがれ」とみなされるようになると、ほとんどの地域で飼育は一時途絶えますが、沖縄や鹿児島県の奄美では豚の飼育の歴史は長く、もっとも重要な食材として扱われてきました。明治維新以降、コレラ菌の流行で魚の生食が制限されたことにより、安価であった豚肉が注目されるようになりました。現在、豚の品種は30種ほどに増え、ますます味へのこだわりも強くなり、ブランド化される品種も多くなっています。



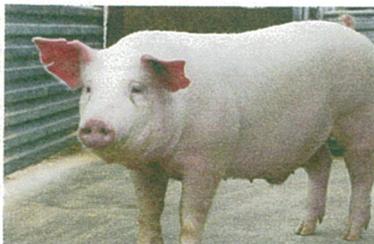
豚肉は
ビタミンB₁の宝庫

豚肉のビタミンB₁の含有量は食品の中でもトップクラスで、牛肉の8〜10倍といわれています。ビタミンB₁は糖質の代謝に欠かせないビタミンで疲労回復にも役立ちます。B₁は水溶性なので、ゆでる、煮るといった調理法だと流れ出てしまいます。できれば揚げる、焼く、炒めるといった調理方法がおすすめです。煮る場合は、汁も残さないようにしましょう。

交雑種が主流

いま実際に出回っている肉用豚のほとんどが純粋種の長所を活かした交配の交雑種。三種類の品種を掛け合わせた三元交配種は「三元豚」とよばれ、肉質がよく、繁殖性や産肉性などにも優れています。

注目の銘柄豚



和豚もちぶた（群馬県）

しっとりやわらかな肉質と、とろけるような甘い脂。臭みもなく後味はさっぱりしている。

写真提供／グローバルビッグファーム株式会社



平田牧場純粋金華豚（山形県）

幻の豚と呼ばれる希少品種。肉質は絹のようにキメが細かく、しっとり。旨みがたっぷりです。上品な甘みが特徴。

写真提供／株式会社平田牧場



TOKYO-X（東京都）

北京黒豚、パークシャー種、デュロック種がベース。上品な香りとさっぱりとした風味が特徴の純血種。

写真提供／株式会社ミート・コンパニオン



平田牧場三元豚（山形県）

キメ細かいながらも、しっかりとした食感でジューシー。あっさりとした上品な甘みが特徴。

写真提供／株式会社平田牧場

豚の生態について

野性のイノシシを家畜用に改良した動物です。豚が舎から逃げ出して野生化すると、全身に剛毛が生え、先祖返りしてイノシシ化することもあるとか。体重を増やすために食べ続け、生後180日（パークシャーは240日）前後で精肉になります。また、豚は雑食で野菜や肉、魚、穀物などなんでも食べますが、嗅覚が鋭く、好き嫌いが激しいことも。



アグー豚（沖縄県）

赤身が少なく脂身が多いが、キメが細かくコレステロール値も低い。旨み成分も豊富。