

野菜 | 魚 | 肉

山本謙治 監修
ぼうずコンニャク 監修

Japanese foods
data book

This illustration displays a wide variety of Japanese food items, organized into categories indicated by large characters. The items are as follows:

- Vegetables (野菜):** Includes daikon (大根), tomatoes (小金瓜), spinach (小松菜), green beans (莢豌豆), pumpkin (南瓜), and a variety of onions (玉葱).
- Meat (肉):** Includes a black cow (黒毛和牛), a pig (豚), a chicken (鶏), and several types of fish (魚) such as tuna (鮪), salmon (鮭), and various smaller fish like sea bream (真鯛) and river bream (河豚).
- Seafood (魚):** Includes a large tuna (鮪), a salmon (鮭), a sea bream (真鯛), a river bream (河豚), a squid (鰻烏賊), and a crab (ズワイ蟹).
- Fruits:** Includes persimmons (柿) and pears (梨).
- Other Items:** Includes a radish (甘藷), a winter melon (冬瓜), a sea urchin (海胆), a scallop (牡蠣), and a bowl of eggs (卵).

全国の銘柄豚

地域活性化や生産者の意欲向上などを目的に、地域独特の生産方法も多い。大規模農場肥育で直販されるなど、各地にいる銘柄豚がある。



栃木県
栃木 LaLa ボーク／那須高原豚／みずほのボーク／黄金豚

茨城県
奥久慈バイオボーク／キング宝食／地養豚／シルクボーク／はじめちゃんボーク／美味豚／美明豚／山西牧場／ローズボーク

埼玉県
小江戸 黒豚／彩の国 黒豚／サイボクゴールデンボーク／狭山丘陵チェリーボーク／スーパーゴールデンボーク／花園黒豚／バルツバイン／幻の肉 古代豚／彩の国 愛彩豚／キトンボーク

千葉県
房総ボークC／林 SPF

東京都 TOKYO-X

神奈川県
かながわ夢ボーク／さがみあやせボーク／自然派王家／湘南うまか豚／湘南びゅうあボーク／湘南ボーク／丹沢高原豚／日本の豚 やまと豚／はーぶ・ぼーく／はまぼーく／やまゆりボーク

新潟県
越後あじわいボーク／越後もちぶた／北越後バイオニアボーク／くびき野 黒豚／越乃黄金豚／熟成豚／しるねボーク／つなんボーク／妻有ハーフ健康豚／妻有ハーフぶた純生／妻有ボーク／なごみ豚／ニホンカイボーク／八海山麓健康豚／ほくじょうちゃんボーク／深雪餅豚／ヨツバボーク／朝日豚

長野県
純味豚／信州野豚／信州ボーク SPF 豚／信州ボークみゆき豚／千代福豚／ハヤシファーム豚／舞豚／駒ヶ岳山麓豚

沖縄県
寿豚／美ら海豚／やんばる島豚／琉球長寿豚／琉球ロイヤルボーク／琉寿豚／琉美豚／あぐー豚

北海道

サラダボーク／アグロの SPF 豚／内海ヘルシーボーク／SPF 海のミネラル豚／サチク赤豚／知床ボーク／十勝黒豚／十勝野ボーク／どさんこ栄養豚 21 世紀／中標津ゴールデンボーク／山中クリーンボーク／ビッドファーム SPF 豚／びらとりパークシャー／ふらの産ハイコブ豚・若松ボークマン

青森県

奥入瀬の大自然黒豚／奥入瀬ハーブボーク／こだわりボーク／津軽愛情豚／自然熟成豚／やまざきボーク／奥入瀬ガリックボーク

岩手県

泉龍洞黒豚／岩中ボーク／いわて熟成豚／岩手純情豚／折爪三元豚「佐助」／北上山麓豚／コマクサ SPF ボーク／白ゆりボーク／館ヶ森高原豚／トキワの豚肉／南部ビュアボーク／南部ロイヤル／日本の豚／やまと豚／白金豚／やまゆりボーク

秋田県

秋田シルクボーク／あきた美味豚／十和田湖高原ボーク 桃豚

富山県

とやまボーク

石川県

石川県産豚

福井県

ふくいボーク

岐阜県

飛騨けんとん／美濃けんとん／美濃ヘルシーボーク

愛知県

あかばねボーク／あつみボーク／タイヨーボーク／知多ハッピーボーク／知多豚／デリシャスボーク 絹／トヨタボーク／みかわボーク／やまびこ豚

三重県

みえ豚／三重クリーンボーク

京都府

京都ぼーく

奈良県

奈良産豚肉ヤマトボーク

静岡県

熱川高原フレッシュボーク／遠州黒豚／遠州の夢の夢ボーク／奥山の高原ボーク／おらんビッグ／かけがわフレッシュボーク／御殿場金華豚／サンサンボーク／とこ豚／富士朝霧高原放牧豚／富士なちゅうるぼーく／ふじのくに「いきいき」ボーク／ふじのくに「HHP」浜北ヘルシーボーク／ふじのくに すそのボーク／ふじのくに 浜名湖そだち朝霧ヨーグル豚

鹿児島県

鹿児島 OX／九州もち豚／かごしま黒豚／薩摩高原豚／さつま美味豚／純粋黒豚／南州ナチュラルボーク／ネオ SPF 豚

長崎県

雲仙特選豚 極／MD雲仙クリーンボーク／五島 SPF「美味豚」／大西海 SPF 豚 長崎うずしおボーク／雲仙うまか豚「紅葉」

福岡県

国産もち豚／博多すい〜とん／糸島豚／南州八戒

佐賀県

肥前さくらボーク

大分県

大分もち豚

熊本県

くまもと SPF 豚／熊本さくち黒豚／スーパーボーク／もっこす／梅肉ボーク／阿蘇高原やまとんボーク

宮崎県

えびの産黒豚／尾鈴豚／観音池ボーク／北浦 Oh 茶メ豚／霧島黒豚／はざまのきなこ豚／宮崎ハマユウボーク／宮崎ハマユウボークかんしょ豚／麦穂／わかめ豚／えびの高原極味豚

鹿児島県

鹿児島 OX／九州もち豚／かごしま黒豚／薩摩高原豚／さつま美味豚／純粋黒豚／南州ナチュラルボーク／ネオ SPF 豚

長崎県

雲仙特選豚 極／MD雲仙クリーンボーク／五島 SPF「美味豚」／大西海 SPF 豚 長崎うずしおボーク／雲仙うまか豚「紅葉」

香川県

讃岐夢豚

愛媛県

ネッカ豚／ふれ愛／媛ボーク／ももくり豚／クィーンズハイボーク豚

徳島県

阿波ボーク

群馬県

赤城ボーク（上州銘柄豚）／あかぎ愛豚／吾妻高原ボーク／梅の郷上州豚とことん／えばらハーブ豚未来／奥利根もち豚（上州銘柄豚）／かぶちゃん豚／クィーン黒豚／クィーンボーク／黒豚とんくる／群馬 ひらさわ豚／下仁田ボーク／上州いきいきボーク／上州黒豚／上州高原の熟成豚／ポルコ&ポルコ／上州右そだち（上州銘柄豚）／上州麦豚（上州銘柄豚）／登山豚／日本の豚 やまと豚／ハイボーク（上州銘柄豚）／はつらつ豚（上州銘柄豚）／名山麓 黒豚／榛名山麓 松田豚／榛名ボーク／ビュアボーク／ミネ豚／和豚もちぶた／赤城高原豚／和豚もちぶた（全国の農場で生産）

山梨県

フジサクラボーク



写真提供：㈱ミートコンパニオン

TOKYO-X

東京都



生産性の向上一辺倒からおいしい豚肉を作ることを目指し、北京黒豚、バークシャー種、デューロック種を基礎豚とし、5 世代にわたって作られた改良種。

1997 年に（社）日本種豚登録協会に新品種として登録された純血種で上品な香りとさっぱりした脂肪をもち、ほどよいやわらかさでなめらかな歯ごたえがある。

かごしま黒豚

鹿児島県



写真提供：鹿児島県黒豚生産者協議会（鹿児島県黒豚産地）

現在の品種は、明治時代以降にイギリスのバークシャー種に改良を重ねてでき上がったもの。

肉は光沢と弾力に富み、繊維が細かくやわらかい。保水性が高く肉質がよくしまり、脂肪がべとつかず、さっぱりしている。うま味を引き出すアミノ酸の含有量も多く、おいしい。

鹿児島県らしく、「かごしま黒豚」は飼料としてサツマイモを与えて育ており、それによって赤肉脂肪中に、抗酸化作用のあるビタミン E が増加するとか。



写真提供：グローバルビッグファーム（株）

和豚もちぶた

群馬県

歯ごたえがあるがやわらかく、豚肉特有の臭みがない。脂が軽くさっぱりしていて、日持ちがよいなどの特徴がある。豚を健康に育てるための厳密なルールを守り、日本人の嗜好に合った色・脂肪・きめ・食感。きめの細やかな肉質の基礎豚をベースに改良し、「和豚もちぶた」として全国に広がった。

生産から流通まで一貫したシステムで、今も高品質への技術革新を進めている。

平牧三元豚

山形県



写真提供：平田牧場

平牧三元豚は 3 種類の異なる品種を掛け合わせた三元交配で生まれた。独自の品種のこだわりから、同じ親の豚が生まれる。

肉はきめが細かいながらも、しっかりと歯ごたえがありジュシー。上質な脂肪から生まれる、あつさりした上品な甘み特徴。飼料にもこだわり、庄内平野の減反田に作付けした飼料用米で育てた「こめ育ち豚」はうま味成分が増加して肉がおいしくなる。日本の食料自給率向上にもつながる、社会性の高い取り組みとして実践している。