

部位によって肉質が異なり、料理方法も変わってきます。
特徴を知って、よりおいしくいただきましょう。

肩ロース

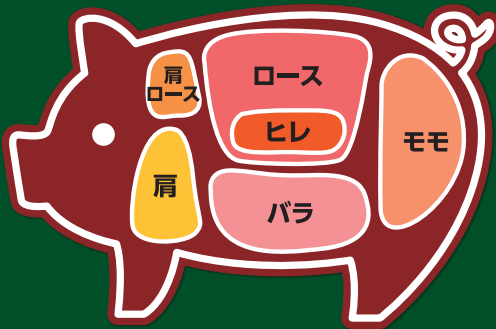
普通のロースより脂身が多いのでコクがある濃厚な味わいが楽しめます。

肩

ビタミンB1を多くふくみます。カレーや肉じゃがに向いています。

ロース

やわらかく上品な味。どんな料理にも向きませんがトンカツがベスト。



ヒレ

キメが細かくて脂身がほとんどない、やわらかくて高級なお肉。

モモ

焼肉、炒め物が一般的。赤身が多く脂肪が気になる方に最適です。

バラ

赤身と脂肪が交互に重なっていて、煮ても焼いても楽しめます。



豚肉は、たんぱく質、脂質、ビタミンを豊富に含む食材です。

たんぱく質は私たちのからだをつくる主成分で、健康維持には欠かせない栄養素。動物性たんぱく質には、植物性たんぱく質に比べ、体内では生成できない9種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また、脂質はからだを動かすエネルギーの源になるほか、ホルモンや細胞膜を構成したり、脂溶性ビタミンの吸収を促す働きがあります。そして、注目していただきたいのが豚肉に含まれるビタミン類です。ご飯など糖質の代謝を促すビタミンB1、皮膚や粘膜の生成を促すビタミンB2、筋肉や血液の生成を助けるビタミンB6などが含まれています。中でも「疲労回復のビタミン」と言われるビタミンB1の含有量は、鶏肉や牛肉よりも豊富です。



佐藤ファーム

〒884-0003 宮崎県児湯郡高鍋町大字南高鍋 559-3

Sato - Farm
Pork
Recipe

豚を知り尽くした佐藤ファームの
オススメレシピ集



何すぐ使える
佐藤
ファーム
×
豚肉
レシピ集

撮影スタジオ / コンフォール

とんかつより
手軽に作れますよ



Recipe 1

豚背ロースとんかつ 使用

ハニーマスタード パン粉焼き

〈材料〉● 2人分

豚背ロースとんかつ	2枚
マスタード	大さじ2
はちみつ	大さじ1
パン粉	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片
ハーブ(パセリ、タイムなどをお好みで)	適量

〈作り方〉

- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらパン粉を加え色よく炒める。パン粉を取り出し、みじん切りにしたハーブと合わせる。
- 豚肉は筋切りして、軽く塩、こしょうし、中火で両面焼く。
- ①を合わせて焼きあがったお肉に塗り、その上に②をのせて出来上がり。



Recipe 3

豚モモ焼肉 or 豚背ロース 使用

豚肉と野菜の 黒酢あん

〈材料〉● 2人分

豚モモ焼肉 or 豚背ロース	120g
かぼちゃ	100g
れんこん(水煮)	6cm
ピーマン(赤・緑)	各1個
片栗粉	適量
揚げ油	適量



もも肉は揚げると
柔らかく仕上がりますよ



うすくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/4
おろしにんにく	1/4片

砂糖、黒酢、酒	各大さじ2
うすくちしょうゆ、みりん	各大さじ1
片栗粉	小さじ1

〈作り方〉

- 豚肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、①をみこんで10分ほどおく。②の材料を混ぜ合わせておく。
- かぼちゃ、れんこんは厚さ6~7mmのスライス、ピーマンは1.5cm角に切る。
- 野菜は素揚げ、豚肉は片栗粉を薄くまぶして揚げる。※油の温度は170度
- フライパンを中火で熱し、③を加えてとろみがついたら、お肉と野菜も入れて手早く混ぜ合わせる。

豚バラ焼肉 使用

炊き込みごはん

Recipe 2

〈材料〉● 2人分

うるち米	1合
もち米	0.5合
水	300cc
豚バラ焼肉	80g
こんにゃく	60g
人参	50g
椎茸(水に戻したもの)	2~3枚
うすくちしょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1



〈作り方〉

- うるち米ともち米は研いでザルにあげておく(約30分)。
- 豚肉は2cm幅に切り、人参、こんにゃくは長さ2cmの短冊切り、乾し椎茸は半月に切ってからスライスする。
- すべての材料を炊飯器に入れて炊く。炊き上がったらよく混ぜ合わせる。

豚肉のうまみとコクを
まとったジューシーな
炊き込みごはん



Recipe 4

豚ウデスライス or 豚肩ロースしゃぶしゃぶ 使用

具だくさんスープ

〈材料〉● 2人分

豚ウデスライス or 豚肩ロースしゃぶしゃぶ	100g	白ワイン	大さじ1
トマト(大)	1個	ケチャップ	小さじ2
大豆(水煮)	60g	ローリエ	1枚
赤ピーマン	1個	塩・こしょう	少々
セロリ	1本		
玉ねぎ	1/2個		
にんにく(みじん切り)	1/2片		
オリーブオイル	大さじ1		



豚汁だけでなく
洋風のスープにも
おすすめです。

〈作り方〉

- 豚肉は沸騰した湯で下茹でしておく。トマトはざく切り、赤ピーマン、セロリ、玉ねぎは1cm角に切る。
- 小鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら、赤ピーマン、セロリ、玉ねぎを炒める。
- 豚肉、水(分量外:400cc)、白ワイン、ローリエを加え中火で煮込む。
- トマト、大豆、トマトケチャップを加え、塩・こしょうで味を調える。

