

Discover Delicious MIYAGI



おいしい  
みやぎ  
彩発見  
さいはっけん

ブランド豚肉とたまご



[取材協力企業・団体]

ブランド豚肉

※順不同

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| [生産・販売]     | [飲食店]              |
| (株)オダシマファーム | francesca(フランチェスカ) |
| (株)栗原農場     | 日本料理 この花           |
| (有)三澤屋本店    | レストランシェヌー          |
| 丸山(株)       | とんかつ和泉             |
| 加藤農場        | 日本料理・和食処 八幡はなぶさ    |
| (有)伊豆沼農産    | 居酒屋ぐずらもずら          |
| 佐々木農場       |                    |
| (有)久保畜産     |                    |
| (有)ビッグ夢ファーム |                    |
| (有)蓮沼養豚ファーム |                    |
| (株)ヒルズ      |                    |
| JA全農みやぎ     |                    |

ブランドたまご

※順不同

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| [生産・販売]   | [飲食店]             |
| 我妻養鶏場     | 森の芽ぶきたまご舎 蔵王本店    |
| (株)一條     | corrot.(コロット)     |
| (有)竹鶏ファーム | 蔵王湯けむりプリン         |
| (有)蔵王鶏園   | 自然卵のクレープ 五橋店      |
| (株)花兄園    | Caston(キャスロン)紫山本店 |
| 花ノ木舎      | 麵屋ダダダ             |
| 自然卵農園(株)  |                   |
| 石巻eggファーム |                   |
| 宮城県養鶏協会   |                   |

[コメント監修]

キッチンスタジオ具楽

[発行元]

宮城県農政畜産課生産振興班

宮城県仙台市青葉区本町3-8-1 Tel 022-211-2853

令和4年度多様で特色ある県畜産物の生産消費促進事業



# みやぎには おいしい 豚肉とたまごがある。

豊かな自然に囲まれた宮城県では、その雄大な大地を活かしてさまざまな豚肉や鶏卵などのブランド畜産物が育まれています。そのどれもが生産者の方が心をこめて作りあげた至極の逸品です。このパンフレットを通して、宮城が育てた自慢のおいしさを発見していただき、みなさまの日々の食卓に彩りが増すことを願っています。

## Index

- 01 宮城県のブランド豚肉・たまごの魅力
- 03 カンタン保存&調理！
- 05 おいしいだけじゃない！  
健康にもイイ！豚肉・たまご

- 07 宮城県のブランド豚肉について
- 09 豚肉の生産者インタビュー
- 13 宮城県でブランド豚肉を  
食べられるお店ガイド



- 17 宮城県のブランドたまごについて
- 19 たまごの生産者インタビュー
- 23 宮城県でブランドたまごを  
食べられるお店ガイド





# カンタン保存・調理!

保存する

## 冷凍保存がおすすめ

[消費期限]  
冷蔵保存の場合▶1~3日  
冷凍保存の場合▶3~4週間



①小分けにラップで包む  
こま切れ肉や薄切り肉なら、食べやすい大きさ(1人分で約80gが目安)にカットしてからラップで包みます。



②保存袋に入れる  
購入時の容器から取り出し、空気を入れないようラップで包みます。冷凍用の密封保存袋に入れ、空気を抜きながら密封。



③急速冷凍  
アルミヤステンレスのトレイやバットの上に置き、冷凍庫で急速冷凍すると、3~4週間保存することができます。



④凍ったまま使用OK  
凍ったまま炒め物や煮物に加えて調理します。または電子レンジ(200W)で80gにつき1分加熱し、半解凍状態にしてから使います。

豚肉編

保存する

## 買ってきたらすぐに冷蔵庫へ

[賞味期限]  
冷蔵保存の場合▶産卵後約21日間(コラム参照)

※参考:一般社団法人日本養鶏協会  
「魅力あふれる安全安心の国産鶏卵」より



●基本は冷蔵庫で保存  
保存温度が低い方が菌の増殖スピードは遅くなるため、買ってきたら冷蔵庫ですぐに保存!



●温度変化の低いところへ  
品質を保つには、温度変化が少なく揺れない場所が良いため、ドアポケットよりも冷蔵庫の奥の方などが◎。



●不安な時は70℃以上で加熱調理!  
食中毒を引き起こすサルモネラ菌は、70℃以上で1分間加熱すると死滅します。不安な場合は、十分に加熱調理して早めに食べましょう。

たまご編

コラム

### 「たまごの賞味期限」

たまごの賞味期限は、生で食べられる期限を指します。賞味期限を過ぎたからすぐに食べられなくなるわけではなく、10℃以下で冷蔵保存してひび割れ等していなければ約2ヶ月は加熱調理して食べることができます。しかも古いたまごはゆで卵にしたときむきやすいです!

食べる

## おいしい豚肉の見分け方



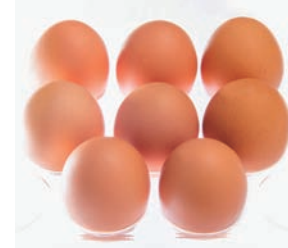
✓お肉は光沢あるピンク色が新鮮な豚肉は淡いピンクでみずみずしい光沢があります。



✓脂肪は白いものを脂肪は白くツヤがあるのが新鮮!

食べる

## 新鮮なたまごの見分け方



✓光に透かして見る  
黒ずんで不透明に見えるものは鮮度が落ちています。



✓塩水につけてみる  
新鮮なたまごは沈みますが、古くなるほど水に浮きやすくなります。

### 01 ロース

赤身と脂身の割合も丁度よく、キメが細かく柔らかな肉質が特徴。脂肪は上質で旨みと風味があります。

#### おすすめの料理

とんかつ、生姜焼き、ポークソテー、ロースポーク など

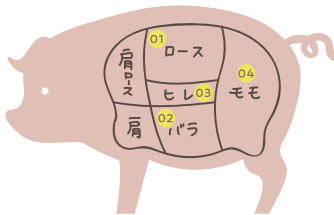
### 02 バラ

赤身と脂身が三層に折り重なり「三枚肉」とも呼ばれ、他の部位よりも脂の比率が高いため、ジューシーな味わいが楽しめます。

#### おすすめの料理

しゃぶしゃぶ、チャーシュー、角煮、豚キムチ など

## 部位ごとの特徴



下味冷凍で時短!

### 03 ヒレ

豚肉の部位の中で一番キメが細かく、脂身もほとんどないため、あっさりとしたヘルシーな味わいで食べやすいのが特徴です。

#### おすすめの料理

ステーキ、ひれかつ、ソテー など

### 04 モモ

赤身が中心の大きな筋肉の固まりで、キメが細かく脂身は少ないため、とてもあっさりとした味わいです。低温調理などの加工品にするのもおすすめです。

#### おすすめの料理

しょうが焼き、酢豚、ポークソテー、とんかつ など

## ゆでたまごづくりの基本

### ①たまごを常温にする

常温に戻しましょう。茹であがったときのひび割れを防ぎます。



### ②たまごに穴をあける

たまごのふくらんでいる方に画鋸などで細い穴をあけておくと殻がむきやすくなります。



### ③沸騰したお湯にそっと入れる

Mサイズなら6分30秒、Lサイズなら7分30秒ゆでるととろとろの半熟に。



### ④お湯にお酢を入れる

お酢はタンパク質を凝固させ、茹でている間にひびが入っても中身が出にくくなります。



### ⑤茹でている間にたまごを転がす

菜箸などでゆっくりたまごを回すと黄身が片側だけに寄ることを防ぎ、黄身が真ん中になります。



### ⑥冷水につける

殻を急激に冷やすことで殻がむきやすくなります。好みの固さに仕上げることも。



完成!



※参考:一般社団法人日本ゆでたまご協会  
「ゆでたまごの正しい作り方」より

おいしいだけじゃない!

# 健康にもイイ! 豚肉・たまご

## 豚肉



### 主な食品100gあたりの ビタミンB1の含有量

食品名	量	ビタミンB1(mg)
豚ロース	100g	0.69
大豆(乾)	50g	0.36
紅ザケ	100g(1切)	0.26
生そば	130g(1玉)	0.25
かつお(春)	100g(1冊)	0.13

出典:日本食品成分表2020より

## 良質なタンパク質

豚肉の赤身にはタンパク質が多く含まれます。さらに「必須アミノ酸」という、人間が食品からとる必要のある9種類のアミノ酸をバランスよく含有した良質なタンパク質なのです。

## 免疫力・抵抗力アップ

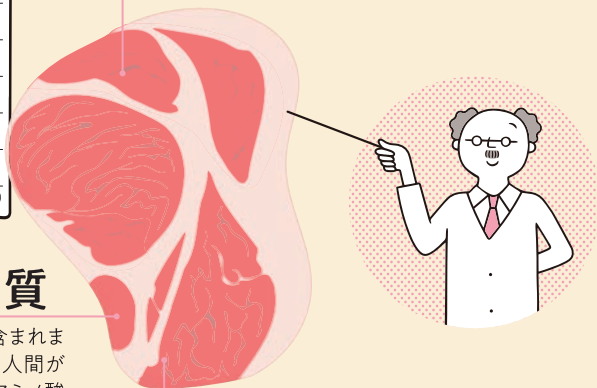
白血球を構成するタンパク質の摂取は、免疫力や抵抗力向上に直結します。また、皮膚や粘膜を強くして筋肉量を増やすことで免疫力を高める効果があります。

## ビタミンB群が豊富!

豚肉はビタミンB群を豊富に含み、特にビタミンB1は含有量が食品の中でトップクラス。鶏肉や牛肉などと比べても5~10倍のビタミンB1を含んでいると言われます。

## 疲労回復

糖質代謝をサポートし、疲労回復にも大きな役割を果たします。脳や神経系の情報伝達にも欠かせません。



## 不飽和脂肪酸

脂質は太りやすいイメージがあり避けたい方が多いと思いますが、脂質はわたしたちの重要なエネルギー源です。

## 生活習慣病予防に

豚肉の脂質にはオレイン酸やステアリン酸が多く含まれています。オレイン酸は生活習慣病予防の効果や肌のくすみ、肌荒れを防いでくれる効果も持っています。

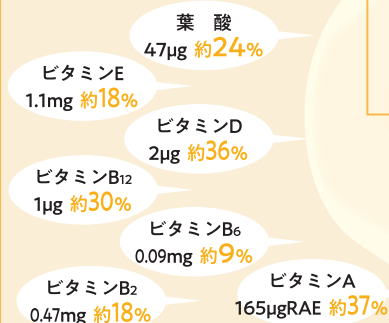
## たまご

## 糖質がほぼゼロ!

体型やメタボが気になる方にも◎。

## 健康的な筋肉に

栄養価が高く腹持ちも良いため、たまごはダイエット時の食事にもぴったりと言えるでしょう。



## アミノ酸スコアとは?

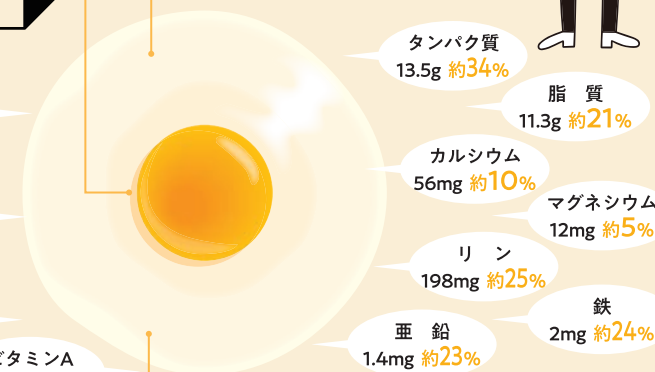
食品に含まれる必須アミノ酸のバランスを評価した指標のこと。  
**アミノ酸スコアが高いほど、良質なタンパク質と言えます。**

## アミノ酸スコア\*100点!

たまごには、人間のからだに必要な必須アミノ酸が十分量含まれています。

## 必須アミノ酸

体内で合成できず、食事からとる必要があります。その点、アミノ酸スコア100のたまごは理想の食材なのです。



食事摂取基準(1日)に占めるたまご2個分のエネルギー量と各栄養素量の比率(%)  
※参考:宮城県鶏卵協会

## コリンで脳を活性化!

記憶・学習に関わる神経伝達物質アセチルコリンの原料になる「コリン」が、たまごには多く含まれています。

## 赤ちゃんから高齢者まで

学習能力を高めたり認知症予防の効果も期待されています。

※参考:JA全農たまご株式会社