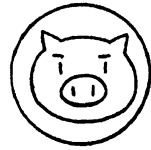


# ぶたにく 豚肉



今では食卓に欠かせない食材ですが、日本では江戸時代までは肉を食べることが禁止されていました。日本全国で豚肉が食べられるようになったのは、明治時代の終わり、およそ100年ほど前のことです。

## 栄養

筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富です。  
牛肉に比べて、ビタミンB<sub>1</sub>が10倍も多くふくまれています。ビタミンB<sub>1</sub>は体のつかれをとる働きがあります。

## 料理

豚肉は主に7つの部位に分けることができます。味や性質が異なるので、料理によって使い分けるとよいでしょう。

### かたロース

赤身の中に適度に脂肪が入っている。焼肉や焼豚、ソテーに適する。

### ロース

きめ細かい肉質で適度に脂肪が入り、やわらかい。ステーキやトンカツに適する。

### ヒレ

とてもやわらかい赤身肉で、とれる量はわずか。トンカツやソテーに適する。

### かた

硬くてやや筋っぽいがうま味がある。シチューなどの煮込み料理に適する。

### そともも

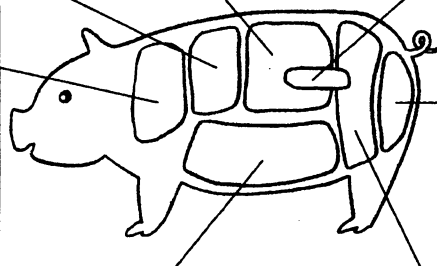
赤身であっさりした味わい。きめが粗いので煮込み料理に適する。

### ばら

きめは粗いが脂肪が多く、やわらかい。うま味もある。三枚肉ともよばれる。角煮や煮込み料理に適する。

### もも

きめ細かく、やわらかい赤身肉。脂肪は少ない。幅広い料理に適する。ボンレスハムの原料になる。



## ● 豚肉からできている食品



ハム

ハムは豚のもも肉やロース肉から作られます。骨つきのものなど、たくさんの種類のハムがあります。



ベーコン

ベーコンは主に豚バラ肉から作ります。



ソーセージ

ソーセージはお肉をミンチ(細かく刻む)にし味付けしたものを腸などの袋に詰めます。豚肉だけではなく、牛肉や羊の肉なども使われます。

## 8月31日(水)の献立

- ★よこわりまるパン
- ★牛乳
- ★てりやきハンバーグ
- ★マセドアンサラダ(マヨネーズ)
- ★たまごとトマトのスープ

仙台市のむらがっこうきゅうしよく  
仙台市野村学校給食センター