

# 豚肉をもっとおいしく

担当：ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子



【プロフィール】須藤侑加子さんは太田市出身。聖徳大学人間栄養学部卒業後、2014年に桐生大学に着任し、現在に至る。担当科目は調理学実習。管理栄養士。修士(栄養学)。好きな食べ物・エビ、貝。

しく仕上げることで赤身が多く少し硬いのが特徴の肩肉は、チャーシューや煮込み料理に最適な部位です。肩肉のように硬い肉は、そのまま焼くと硬くなってしまうので、長時間煮込むことで肉の繊維がほぐれ、軟らかく仕上げることでできます。また、ワインやマリネ液に漬けたら、表面に食塩を振り、表面に食塩を振ったりすることで肉の水分を保つことができ、軟らかくなります。

## 食と栄養の 情報定期便 No.093

ぐんま未来大学栄養学科

群馬県は日本有数の豚肉の産地であり、30種類以上の銘柄豚が存在します。豚肉のおいしさを決め手には飼料が大きく関わり、麦を与えた豚肉は品質が良くなるのが知られています。銘柄豚「上州麦豚」は、群馬県内で生産さ

れた麦を配合した飼料を与え飼育されています。群馬県産の豚肉は、脂質がさっぱりしていて、甘味や香りが良く、軟らかいという特徴があります。豚肉は部位によって硬さや味が異なるので、適した方法で調理することでよりおい

## 保健・福祉

### レンサ球菌咽頭炎に注意を

5月下旬、昨日と今日の寒暖差が大きく、体調管理には注意が必要です。県内では、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎の患者が東毛地区で比較的多く報告されています。せっけんと流水とでしっかりと手洗いをしてください。急性呼吸器感染症や感染性胃腸炎は減少傾向ですが、全国平均を上回っています。

群馬県の感染症サーベイランス(5月11日、17日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	17	12	2	5
新型コロナウイルス感染症	48	30	17	9
RSウイルス感染症	7	10	6	4
咽頭結膜熱	9	10	13	9
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	96	115	49	121
感染性胃腸炎	148	180	126	122
水痘	22	10	18	17
手足口病	1	1	0	8
伝染性紅斑	3	0	2	6
突発性発疹	9	11	4	17
ヘルパンギーナ	2	0	3	3
流行性耳下腺炎	2	1	2	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	5	2	8
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	3	5	2	4
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(CARD)	3771	4038	2418	2829
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	3	1	0	4

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

### はやってる病気は?

す。新型コロナウイルスは落ち着いています。また、全国では麻疹(はしか)の患者数が前年よりも早いペースで増加しています。予防にはワクチンが有効です。1歳児と小学校入学前の1年間に該当する年齢の子どもは原則無料なので、かかりつけの医師と相談してみてください。(25日、桐生市医師会)

く質分解酵素が含まれていて、肉を軟らかくする効果があります。パイナップルやキウイフルーツなどの果物にも含まれていて、すりおろしやしぼり汁を加えると軟らかく仕上がります。今回は「豚バラ肉の白ワイン煮込み」のレシピをご紹介します。

料理に最適なので作ってみてください。【材料】(2人分) 豚バラ肉ブロック 00g、たまねぎ1個、塩こしょう少々、ローズマリー枝、ローリエ1枚、白ワイン100ml、固形コンソメ1個、オリーブオイル大さじ1、乾燥パセリ少々

### 白ワインで煮込む絶品レシピ

- ①豚バラ肉は、1cm幅ほどに切り、両面に塩・こしょうを振りかける。
- ②たまねぎは、6等分のくし切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、豚バラ肉を入れて両面に焼き色をつける。
- ④たまねぎ、ローズマリー、ローリエ、白ワイン、固形コンソメを加えて、ふたをして弱火で30分ほど煮込む。
- ⑤出来上がったら皿に盛りつけ、乾燥パセリを上から散らす。

※今回は「しそ」の食材・栄養です。