

MAFF  
農林水產省



## 日本產豬肉

安全優質的日本產豬肉

## 日本產豬肉

安全優質的日本產和牛肉

發行：農林水產省

郵政編碼：100-8950 東京都千代田區霞關1-2-2 電話：03-3502-8111（代表）

網址 <http://www.maff.go.jp/>

請從網址上購讀電子雜誌

本手冊的諮詢地址：農林水產省生產局畜產部食肉雞卵課 電話：03-3502-8473

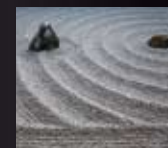
# 為您提供口味豐厚的極品美味、 日本產「豬肉」。

肉質細緻、肉色鮮豔、脂肪香醇，日本產「豬肉」來自對極品美味的無限追求。  
日本人對美食的孜孜以求創造出風味不同凡響的豬肉，即使在您的國家，也請務必品嚐細味。  
必定會令您對「豬肉」的印象為之一新。



## 源於重視品嚐食材原有風味的日本飲食文化。

炸豬扒是日本人喜愛的最具代表性的豬肉料理。把「豬肉」切片、裹上麵衣後炸成金黃，不但柔軟酥脆、脂肪香醇，而且多汁爽口。炸豬扒雖然製作簡單，但它保持了「豬肉」的原有美味。其他還有豬肉生薑燒（香嫩烤肉、沾上用生薑和醬油製成的調味汁食用）、煮豬肉、烤豬肉等，日本人在悠久的歷史中，創造出眾多重視食材原味的豬肉料理。配合日本精緻飲食文化的需求，農家生產出了高品質的「豬肉」，其肉質細緻美味、香醇濃郁。如今，日本正為將如此美味的「豬肉」推向世界而不斷努力。



## 日本產「豬肉」，是可用於多種料理的高級食材。

在優秀的日本文化當中，有著對事物創造全神貫注積極進取的專一精神。在建築與藝術領域，有不少「日本特有的孜孜以求」，令世界為之驚嘆。這裡蘊含著日本人特有的纖細感性和精益求精的精神。如今，日本人正將這種精神應用到飲食領域，並日益發揮著作用。日本產豬肉憑藉其原有的美味，作為餐桌上的佳餚而深受歡迎。為此，日本產的「豬肉」也多用於高級餐廳的頂級菜餚，可以品嚐到不同於一般「豬肉」的獨特風味。



## 源於日本的美麗大自然與人文。

肉質鮮美的日本豬隻，是在美麗四季的大自然中，在農家的悉心飼養之下培育而成。為了生產出安全高品質的「豬肉」，飼養農家時刻注意豬的發育和健康管理，並不斷改進飼料配方等。



在富饒的大自然中、  
人們的愛護之下健康成長。

豬隻在美麗四季的富饒大自然和舒適清潔的飼養環境中健康成長。豬是非常敏感、愛好清潔的動物，因此農家非常注意豬舍的管理。此外，為了生產出理想的肉質，農家對飼料的種類或配方也非常講究。例如，除了用玉米、大豆、小麥或馬鈴薯等以外，各個農場還獨自研究，用當地的特產農作物喂豬。雖然世界各地都養豬，但日本注重技術並傾注了心血的飼養管理，培育出與眾不同的優質豬肉。日本的「豬肉」是養豬專家技術的結晶。

從農場到餐桌，安心安全的檢查體制。

日本為了生產出安全的「豬肉」，從農場到餐桌，設定了詳細的檢查體制。家畜保健衛生所的獸醫定期巡察飼養農場，檢查豬隻的健康狀況。在屠宰前進行再次檢查，只有檢查合格的豬隻才被屠宰。屠宰後還要進行內臟檢查和軀幹檢查等多項檢查，只有全部合格的「豬肉」才被送到市場。之後還對部位豬肉的加工工廠進行衛生管理、溫度管理等，直到送達消費者的餐桌，都設立有嚴格的檢查和安全管理體制。

# 極致奢華的日本飲食。 以及日本孕育的「品牌豬」。

日本產「豬肉」的風味非常豐富多元。尤其是蘊含風土特色的日本各地「品牌豬」，更具有無以倫比的存在價值。因風靡世界的日本料理而生的豪華美味，請您務必品嚐細味。

## 對「豬肉」美味的無限追求。

日本產的「豬肉」是分別對數種肉豬的特點研究之後，在肉質、味道、柔軟程度、風味、香味等方面，根據消費者需求而生產的混種豬肉。其中最常見的是三個品種雜交而成的「三元雜交豬」，是品質優良的「豬肉」。此外還有日本各地以獨自的方法培育而成「品牌豬」。各具特色的「品牌豬」，增加了日本產「豬肉」的層次厚度，擴大了選擇的可能性。

## 傾注了心血與熱情的鄉土名產。

日本各地的養豬專家，憑藉多次嘗試之後終於找到的獨特飼養方法，培育出了「品牌豬」。例如，在最容易影響豬肉味道和香味的育肥期間，對使用的飼料加以研究，生產出肉質柔軟細緻、脂肪香醇美味、入口即化的品牌豬。這是創造出風靡世界的壽司或天麩羅等精緻料理、味蕾敏感的日本人也讚不絕口的頂級食材。請務必讓「品牌豬」的美味也滿足一下您的味蕾吧。

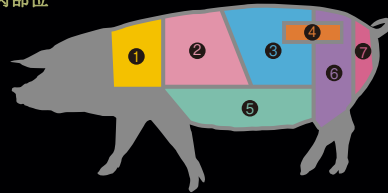


# 多知多用、「豬肉」的各個部位。

選擇適合料理的部位。

「豬肉」根據各個部位，分為背脊肉或上肩肉、小里肌、下肩肉、腹脇肉、後腿肉等。各種肉質在柔軟程度、脂肪含量、香醇程度上都各具特色。選擇適合油炸、燉煮、燒烤等各種料理的豬肉部位，可以使豬肉料理美味無比。另外，日本產的「豬肉」都是健康飼養後上市的豬肉，注重鮮度和衛生的管理。新鮮美味、香醇濃郁的豬肉定能讓您一飽口福。

豬肉部位



### ① 下肩肉

這部分的肉塊較厚且瘦肉較多，是肉質較粗、肉色較深的部位。因夾雜些許脂肪，如切塊或切成薄片燉煮，可引出美味。適合燉肉或黃豆燒肉等。

### ② 上肩肉

肉質細嫩、瘦肉與脂肪均勻分布，是豬肉中濃郁鮮美成分最多的代表性部位。用整塊肉做烤豬肉或叉燒肉，切成薄片後可以做豬肉生薑燒或涮涮鍋等，幾乎適合所有的料理。

### ③ 背脊肉

是肉質細嫩柔軟、脂肪部分口味豐厚的部位。用整塊肉做烤豬肉或叉燒肉，切成厚片後適合做炸豬扒或嫩煎豬肉。

### ④ 小里肌

在豬肉中，這是肉質最細嫩柔軟的最佳部位。因為幾乎不含脂肪，適合炸里肌肉、嫩煎等用油的料理。

### ⑤ 腹脇肉

是由脂肪和瘦肉均衡夾層組成的部位，俗稱三層肉。口感香醇富有風味，適合燉豬肉或紅燒豬肉等燉煮料理，或是切成薄片後煮或快炒。

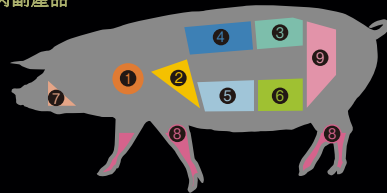
### ⑥ 後腿肉(內腿肉、腿心)

肉質細嫩柔軟、脂肪較少的部位，分為「內腿肉」與「腿心」兩個部分，是瘦肉的代表性部位。可用整塊肉做烤豬肉或叉燒肉等，適合品嚐豬腿肉原有美味的料理。

### ⑦ 外腿肉

是肉質較粗、肉色較深的部位。切成小塊或薄片之後，可用來嫩煎、做涮涮鍋等，幾乎適用於所有的料理。

豬肉副產品



### ① 心臟

特點為脂肪較少、口味清淡。肌肉纖維細密，具有嫩脆彈牙的獨特口感。適合網燒、鐵板燒等燒烤料理，也適合燉煮。

### ② 肝臟

正如「營養之王」的稱呼那樣，富含各種營養，具有肉質柔軟、口感獨特濃厚的特點。適合燉煮、油炸、快炒等。

### ③ 腎臟

其特點為脂肪少、熱量低。去除表皮和內部白色的筋(尿管)之後，就不會再有異味。適合網燒、燉煮、涼拌等。

### ④ 胃

特點是含有均衡的蛋白質與礦物質，較少異味。適合快炒、燉煮、串燒等。

### ⑤ 小腸

特點是富含鈣質、有彈性。雖然口感稍硬，但充分燉煮之後會變得柔軟可口、風味濃郁。適合串燒、涼拌、燉煮。

### ⑥ 大腸

營養價值與小腸類似，特點是比小腸粗、具有彈牙的口感。適合燉煮、醋拌、生醃等。

### ⑦ 舌

含有豐富的蛋白質、礦物質，特點是比牛舌柔軟、味道更加清淡。切成薄片後，適合用黃油嫩煎、網燒、油炸等。

### ⑧ 前腳、後腳

特點是富含膠原蛋白和鈣質。因為膠原蛋白豐富，經長時間燉煮之後易成膠狀，變得柔軟、入口即化。適合燉煮。

### ⑩ 子宮

特點是脂肪含量極少、富含蛋白質，口味柔軟清淡。適合網燒或燉煮。

# 蒸



# 燒烤

## 照燒豬肉

【推薦部位】

照燒醬鹹中帶甜的滋味，非常適合日本產豬肉中富含油脂的背脊肉。以洋蔥等香味蔬菜吊香，更具風味。

上肩肉 背脊肉

### 材料

厚切背脊肉片（2cm 左右）：2 片

醃醬

醬油、酒、味醂：各 50ml

醬汁

醬油、酒：各 120ml

砂糖：60g

### 製作方法

1. 在豬肉上和油脂部位輕劃數刀。
2. 用醃醬醃 10 ~ 15 分鐘。
3. 在網架上一邊燒烤肉片表面，一邊淋上醬汁（分三次左右）。

## 香草蒸豬肉

【推薦部位】

配上香草和橄欖油，使日本產豬肉的香醇美味更加濃郁爽口，是品嚐上等肉質最適宜的精緻料理。

上肩肉

### 材料

厚切豬肉片

（上肩肉）：140g 4 片

鹽：1 又 1/3 小匙

胡椒：少許

大蒜薄片：2 片

新鮮香草（百里香、迷迭香）

洋蔥、胡蘿蔔、西芹等：各適量

白葡萄酒：100ml

橄欖油：100ml

### 製作方法

1. 醃豬肉後，將豬肉去筋拍鬆，再撒上鹽、胡椒。接著放進耐熱容器中，加入蒜片、香草、切成適當大小的洋蔥、胡蘿蔔、西芹等，並淋上白葡萄酒和橄欖油醃，在雪櫃放置 30 分鐘以上。
2. 將步驟 1 的材料連同容器放進蒸籠，以大火蒸約 8 ~ 10 分鐘。

# 煮



## 菜絲豬肉涮涮鍋

【推薦部位】

「豬肉涮涮鍋」在日本也是一道人氣料理。將豬肉放到湯裡涮過去除油脂後，搭配大量蔬菜一起享用，美味又健康。

上肩肉 背脊肉 腹脇肉 外腿肉

### 材料

涮涮鍋專用的薄切豬肉片（腹脇肉、上肩肉等）：400g  
高湯（鯉魚湯底、或清湯、雞骨湯等）：1 公升  
胡蘿蔔、西芹、水芹菜、長蔥等：各適量  
沾醬可依個人喜好，可沾鹽、醬油、橄欖油、檸檬汁等

### 製作方法

1. 將蔬菜切絲，也可以刨成薄片。
2. 將高湯倒進鍋裡，加熱後放入蔬菜。待蔬菜煮熟後，將豬肉一片片攤開放進鍋裡，煮熟後包住蔬菜夾起，再沾上喜歡的醬汁食用。

# 油炸



## 排骨火鍋

【推薦部位】

將腹脇肉醃後油炸已經非常美味，再放進湯中燉煮，日本產豬肉的鮮味便會溶入高湯，成為一道風味醇厚的料理。

腹脇肉

### 材料

排骨：400g  
大蒜、生薑：各 1 片  
生粉：適量  
油：適量  
中華高湯：800ml  
白蘿蔔或西芹等：適量

調味料 A  
醬油：45ml  
紹興酒：45ml  
咖哩粉：2 小匙  
鹽、胡椒：各少許

### 製作方法

1. 將大蒜、生薑切片，白蘿蔔和西芹切成一口大小的小塊。
2. 在盆中放入調味料 A，將排骨醃 10 分鐘備用。
3. 取出步驟 2 的排骨，裹上生粉後，用 180 度的油炸至熟透。
4. 在鍋裡加湯煮滾，放進切成小塊的蔬菜煮熟。將步驟 3 的材料放進鍋裡，加少許鹽調味。