5

豚肉で作る

日本の郷土料理

おいしくて栄養価に優れた豚肉は、全国各地の郷土料理にも多く使われています。そこで今回は、豚肉で作る日本の郷土料理をご紹介します。

豚丼
北海道十勝地方

厚切りにした豚肉を砂糖醤油のタレでからめ、ごはんの上にのせた料理。帯広市の名物料理として知られます。

材料（1人分）

豚ロース肉	150グラム
長ねぎ	4分の1本
米（炊きあがったもの）	200グラム
油	適量
【タレ】醤油	大さじ2
【タレ】みりん	大さじ2分の1
【タレ】砂糖	大さじ１

作り方

1 長ねぎを適当な長さに切り、表面に切り込みを入れたら、中の芯をとる。表面を開いて繊維に沿って千切りにし、トッピング用の白髪ねぎを作る。

2 豚肉は肉が丸まらないように、4ヶ所から5ヶ所ほど筋切りする。一口大に切り分ける。

3 フライパンに油を入れて熱し、肉を並べて焼く。脂身の周りが透明になってきたらひっくり返す。8割ほど焼けたら、フライパンから取り出し、分量のタレを混ぜた後に入れ、少し煮詰める。

4 少しとろみが出てきたら、肉をフライパンに戻し、ひっくり返しながらタレを絡めていく。

5 肉にしっかり火が通って、照りが出てきたら取り出し、ごはんの上にのせる。フライパンに残った汁を回しかける。最後に1をのせる。

室蘭やきとり

北海道室蘭市

「やきとり」という名がついているが、鶏肉ではなく豚肉を使用する。甘味のあるタレと洋辛子をつけて味わいます。

材料（1本分）

豚肉（肩ロースまたはバラ肉）	35グラムから38グラム
タレ（醤油、砂糖、長ねぎ、鶏ガラ、小麦粉など）	2グラムから3グラム
たまねぎ	3グラムから5グラム
洋辛子	約5グラム

作り方

1 豚肉を切る。

2 豚肉、たまねぎを串に刺し、肉・たまねぎ・肉・たまねぎ・肉の順（一番下にはたまねぎは無い）を炭で焼く。

3 タレを器または壺に入れ、タレに串を漬ける。

4 再度炭で焼く。

5 皿に盛り付け、洋辛子を付けて完成。

めった汁
石川県全域

さつまいもや大根、人参などの根菜類を使う具だくさんの豚汁。使う根菜に決まりはなく県内全域で食べられています。

材料（4人分）

豚肉	80グラム	大根	50グラム	味噌	35グラム
人参	30グラム	ごぼう	4分の1本	だし汁	4カップ
こんにゃく	4分の1枚	里芋	2個		
椎茸	2枚	ねぎ	4分の1本		

作り方

1 豚肉は食べやすい大きさに切る。

2 大根、人参、椎茸はいちょう切り、里芋はいちょうまたは半月切り、ごぼうは斜め切りにし水にとる。

3 こんにゃくは板ずりにして茹で、適宜に切る。

4 鍋にだし汁を煮立て、1から3の材料を入れてアクとりをし、野菜が柔らかくなるまで煮る。

5 4に味噌をとき入れ味をととのえて、ねぎの斜め切りを入れる。

お好み焼き

大阪府全域

出汁で溶いた小麦粉の生地に、細かく切ったキャベツや豚肉、天かすなどを入れて鉄板で平たく焼いた料理です。

材料（1枚分）

豚バラ肉（3ミリメートル厚スライス2枚）	約80グラム
キャベツ（約5ミリメートル粗みじん）	120グラム
天かす	大さじ2
青ねぎ	大さじ2
紅しょうが	お好みで
卵	1個
油	適量

【生地】

薄力粉	50グラム
長いもすりおろし	20グラム
出汁	50ミリリットル
塩	ひとつまみ

【トッピング】

お好みソース	お好みで
青のり	お好みで
花かつお	お好みで
マヨネーズ	お好みで

作り方

1 【生地】の材料を合わせ、生地を作る。ダマをつぶすように泡だて器で混ぜる。

2 ボウルにキャベツ、生地、卵、天かす、青ねぎをのせ、スプーンで混ぜる。※混ぜすぎて置いておくと、キャベツの水分が出て、重いお好み焼きになるので注意。

3 熱しておいた鉄板（フライパンは中火、ホットプレートなら強200度から220度）に、薄く油をひいて、2を真ん中に置き、中央から外にスプーンで15センチメートルから16センチメートルぐらいに広げる。※熱が通りやすいように、中央はややへこませる。

4 3分たったら、こんがりと焼き色がついているか確認し、豚バラ肉の脂身が外側になるよう川の字に並べ、手前にひっくり返してふたをし、弱火にして4分焼く。

5 ふたをとり、再度返して1分焼き、ソースなどのトッピングをする。

デミかつ丼

岡山県岡山市

ごはんの上にキャベツを敷き、揚げたてのとんかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山のご当地丼です。

材料（2人分）

豚ロース肉	2枚
米	1合
キャベツ	40グラム
塩	少々
胡椒	少々
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	40グラム
油	適量
【ソース】デミグラスソース	300グラム
【ソース】赤ワイン	大さじ2
【ソース】ウスターソース	大さじ1と3分の1
【ソース】ケチャップ	大さじ1と3分の1
【ソース】砂糖	小さじ2
【ソース】コンソメ（粉末）	小さじ2

作り方

1 キャベツを千切りにする。豚ロース肉は筋切りをし、よく叩き、塩と胡椒を両面にふりかける。

2 卵を溶く。1で下味をつけた肉に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。

3 170度の油で2を3分から5分を目安に揚げる。油から取り出し、5分を目安に予熱で火を通し、ひと口大に切る。

4 【ソース】を混ぜ合わせ、中火で温める。

5 ごはんにキャベツ、3をのせて、ソースをたっぷりかける。※お好みでグリーンピースを散らす。（分量外）

皿うどん

長崎県全域

パリパリの揚げ麺にあんかけをのせた長崎名物の麺料理。丼ではなく皿で出されることが名前の由来といわれています。

材料（2人分）

豚肉	100グラム
人参	30グラム
キャベツ	120グラム
かまぼこ	30グラム
もやし	100グラム
椎茸	2枚から3枚
むき海老	100グラム
イカ	100グラム
市販の長崎皿うどんの揚げ麺	2袋（2人前）
塩	少々
胡椒	少々
油	適量
【スープ】 醤油	小さじ2
【スープ】 鶏ガラスープの素	小さじ2と2分の1
【スープ】 水	400ミリリットル
【スープ】 片栗粉	大さじ2

作り方

1 材料を食べやすい大きさに切る。豚肉は塩、胡椒をふる。

2 スープの材料を混ぜ合わせておく。

3 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、人参、キャベツ、むき海老、イカを加えて2分から3分炒める。かまぼこ、もやし、椎茸を加えてさらに炒める。

4 2を3に加え、煮立たせたら片栗粉でとろみをつけ、塩、胡椒で味を調える。

5 皿に麺を盛り、4をかける。

クファジューシー

沖縄県全域

豚肉を加えた炊き込みごはん。肉やラードの程よい脂気で、つややかに仕上がるのが特徴です。

材料（4人分）

豚三枚肉（豚バラ肉）	150グラム	塩	小さじ1から1と2分の1	干し椎茸	2枚
米	2カップ	醤油	大さじ1から2	かまぼこ	30グラム
豚出汁	2と4分の1カップ	人参	30グラム	ラード	小さじ2

作り方

1. 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
2. 豚三枚肉は丸ごと茹でて、あられ切り（5ミリメートル角）にする。
3. 人参、ぬるま湯で戻した椎茸、かまぼこもあられ切りにする。
4. 炊く直前に鍋に豚出汁、塩、醤油を入れて混ぜ、1、2、3を入れて炊く。
5. 炊きあがったら、ラードを加えて混ぜ、蒸らす。

郷土料理の歴史やレシピなどの情報発信

農林水産省のWebサイト「うちの郷土料理　次世代に伝えたい大切な味」では、各地域で選定された郷土料理のいわれ・歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景などについてデータベースを作成し、情報発信しています。ご家庭での調理や外食企業でのメニュー化、食品製造企業での商品化、郷土料理の調査などにぜひ、ご活用ください。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html

今週のまとめ

豚肉のうま味そのものが味わえる串ものや、ボリューム満点の丼もの、汁もの、麺類まで豚肉で作る郷土料理は多種多様。全国の豚肉料理を楽しむことは、豚肉をさらにおいしく味わうきっかけにもつながります。