

しあわせな豚を食べて応援



豚CSA

はじめます

2022年 2月版

知ってほしい

現代の養豚

効率的にお肉をつくるために一生を畜舎で経る動物が とても多いです。



はじめて太陽の光を浴びるのが、出荷の日...
なんてことも

自然の中で育った しあわせな豚

春



体重は
20kg

生後2ヶ月でやってきた小豚たち
耕作放棄地で過ごします。

今年で5年目!

今回、放した耕作放棄地は川沿いの風が抜けるとても気持ちいい所、豚に優しい環境でした。こうした自然な放牧が全国に広まるといいな!



夏

大地に生えている草や地元産のごはん(くず米・エゴマかす・大豆等)を食べ...

暑い日は
どろあそびして
体温を下げてくれ
るから気持ちいい



ぐうぐう 寝ます。

お届けします



半年後...

120~
140kg

出荷対象



脂身も
プレゼント☆

2~3cmの角切りにし炒める
ビンに詰めると
チーハンや
あげ油に便利!

ご購入は「ははラボオンラインショップ」で!



<https://motherearthresearchinstitute.org/shop/>

お客様の声

こんな風に
いただきました!



「分厚いもも肉をしょうが焼きにしました」

「脂身が甘い!!」



「家族で幸せなひとときをすごせました!」

<目次>

表紙イラスト

目次

豚CSAのご案内	2
一頭からとれる肉、ほか（目安）	3
部位ごとの特徴とお勧めレシピ	4
脂身の活用法	6
肉の下処理、タレの作り置きの方法	7
<個別レシピ>	
ウデの小間切れ 肉じゃが	8
モモ、バラ、またはウデの肉団子	9
モモやバラの焼豚	10
焼き豚とニラ、たくあんの炒め物	11
モモやバラの豚丼	12
カタやバラの豚角煮	13
モモ肉とリンゴの炒め物	14
モモやバラの酢豚	15
モモやバラの豚大根キムチ	16
バラまたはロースの柔らかステーキ	17
バラの和風ハンバーグ	18
モモのヘルシーカラアゲ	19
薄切りバラのシャブシャブ	20
シャブシャブの後に雑炊	21
シャブシャブの後にうどん	22

<豚CSAのご案内>

豚を土の上で飼うと、十分な運動と土掘りをして、幸せにそして健康に育ちます。肉はかむほど味があり、脂身も甘く感じます。

幸せで健康に育ったのは、山あいのいたるところにある耕作放棄地を開墾してくれます。有機農業の仕組みにCSA（地域支援型農業）があります。例えば、年に6回、年に4回食べて応援。今風にいえば、サブスク（subscription）です。健康に育った豚を食べて、山あいの農業を応援してもらえませんか？

豚はオーナー制です。

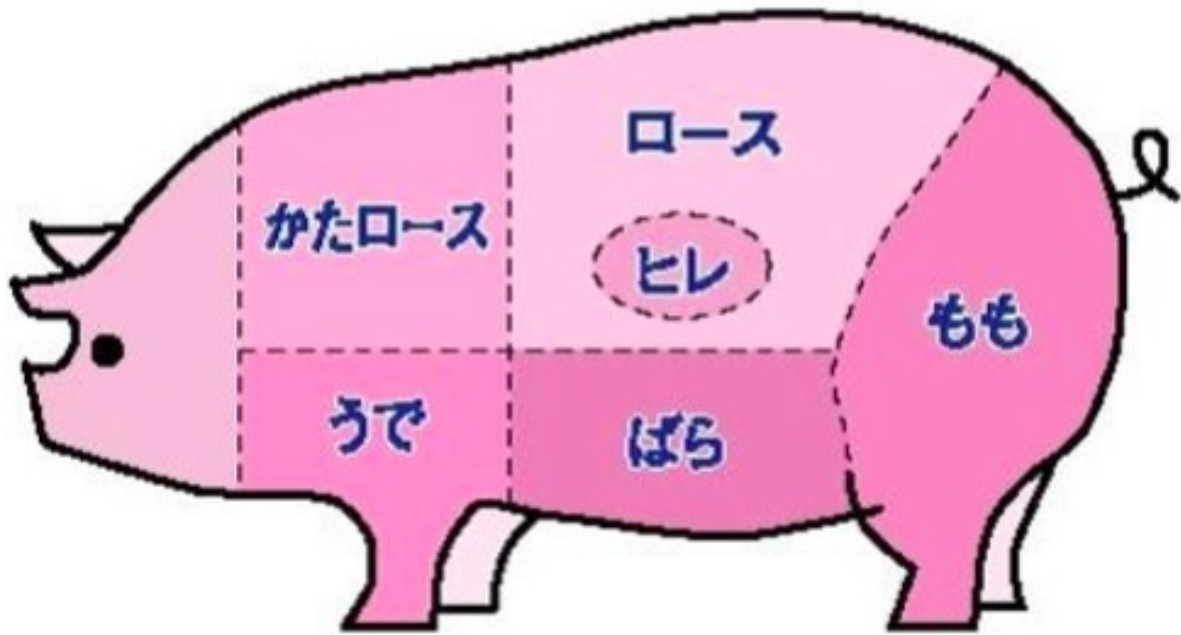
- ・豚主は1口で精肉2kg、1万円です。送料込みです。
- ・部位お任せで、部位ごとに真空パックして冷凍の状態でお送りします。

<飼育条件>

- ・豚は、野外で十分な運動をして腹一杯のエサと雑草サラダを食べています。
- ・エサは地元産のくず米、くず大豆、エゴマ油カス、もらいものの古い味噌で、飼育期間中、遺伝子組換えトウモロコシ、抗生物質、成長ホルモンを一切与えていません。

自分が住んでいるのは山あいの集落で、高齢化と過疎化で耕作放棄地が広がっています。灌漑水は源流、鳥はさえずり、様々な山野草の花が咲き乱れて、自然は豊かです。豊かな自然は有機農業には適していますが、効率的な農業は行えません。猿や猪の害も深刻です。中山間地は水源地として水を貯え、獣害の防波堤となり、国土を保全します。豚が絵になる農村景観を作って行こうと計画しています。

♡幸せな放牧豚さん♡ の
 生き物 (=命) をいただきます
 豚はどの部位も食べられる最高の食材です



一頭からとれる肉、ほか (目安)

豚 1 頭	123 kg	頭足皮 . . .	15 kg
		脂身 . . .	15
精肉 . . .	58 kg	血 . . .	10
モモ肉	15	モツ . . .	10
バラ肉	13	(内臓肉)	
ロース肉*	13	骨 . . .	15
ウデ肉	13		
切り落とし	3		
ヒレ肉	1		
(他に)			

* ロースには肩ロースも含む

部位ごとの特徴とお勧めレシピ

「ロース」 肩の後ろから腰付近までの、背骨の両側の部位。キメが細かく肉質は柔らかで、赤みと脂身のバランスがよく、旨みが魅力の部位です。うまみの強い部位なので、じゃぶじゃぶやとんかつ、チャーシュー、ポークソテーやハムなどに使われます。

「肩ロース」 赤身の中に脂質が網目状に広がり、普通のロースより脂身が多いのでコクがある濃厚な味わいが楽しめます。下ごしらえで筋切りすると、焼き縮みを防ぐことができます。とんかつ、生姜焼き、カレー、シチュー、炒め物など、和洋中幅広く使いやすい部位です。焼く、煮る、揚げる、炒めるなど、どんな調理にも合います。

「ばら」 胴体のあばら骨についている部位。赤みと脂肪が層になり、三枚肉ともいわれています。この部位の骨付きの状態がスペアリブです。濃厚な脂身が特徴で、こってりとしてボリュームがありながらお手頃価格です。ベーコンになるのもこの部位です。焼肉、角煮などに適しています。酢豚、チャーハン、チャーシューなど、中華風の料理にもよく登場します。

「もも」 尻の周囲の部位です。脂身が少なく赤身が中心で、高タンパク低脂肪のあっさりとした味わいが特徴です。ビタミンB1も多く含まれています。内モモはローストポークやチャーシューなど、外モモは塊の場合はローストポークや角煮、こま切れの場合は豚汁にも適しています。

部位ごとの特徴とお勧めレシピ（続き）

「うで」 肩ともいいます。よく動かす部分なので、筋肉質で脂肪は少ない部位です。肉のキメが荒く少し硬めですが、しっかりしたうまみがあります。長時間煮込むとよい味が出やすいです。薄切り肉は炒め物などに向いています。また、こま切れは豚汁などにもおすすめです。角切りの場合、じっくり煮込むとコラーゲンがゼラチン化し、柔らかくなるのでシチューやポトフなど煮込み料理におすすめです。

「ヒレ」 ロースの内側に位置し、一頭あたり1kg程度しか取れない実は希少な部位です。豚肉の中でも脂身が少ないのでとってもヘルシーです。キメが細かく柔らかで、ビタミンB1が豊富な部位とも言われています。ヒレカツを思い浮かべる方が多いように、かつや串揚げなど油を使った料理に向いています。

脂身の活用法

・ラードとラードカスの作り方

脂身を2-3cmの角切りにして、平底のフライパンか鍋に入れます。弱めの中火にして焦げないように炒めます。脂が溶け出してきたら、火を強めて大丈夫です。溶けない部分（ラードかす）がきつね色になってきたら火を止めます。ラードカスはキッチンペーパーで余分な脂を取ります。溶けた脂は人肌（40℃）ぐらいまで冷ましてから、ジップロックなどの容器に入れ、なるべく酸素に触れないように保存します。夏は冷蔵保存をするか、早めに使ってください。ラードカスはお好みによって塩か塩コショウで食べてみてください。

・ラードを使った料理の例

チャーハン：サラダ油の代わりに使うとワンランク上の味に仕上がります

フライドポテト、トンカツ、コロケ：サクサクになります。

味噌汁やラーメンに入れるとコクが出ます

・ラードにはオリーブオイルと同じオレイン酸が4割も含まれます。



肉の下処理、タレの作り置きの方法

<レシピに共通のタレ>

タレを作り置きすれば、調理が簡単にできます。

タレ材料・ ・ しょう油：みりん：酒＝1：1：1

さっと煮たてて火を止めます。ビン詰め冷蔵保存します。大さじ6～7を目安に、味を見ながらお使いください。

<肉の薄切り方法>

冷蔵の場合は、2時間くらい冷凍して薄切りにします。

冷凍の場合は少し柔らかくなるまで半解凍して薄切りにします。



<こま切れ肉の作り方>

薄切りにした肉を食べやすいサイズに切ります。

<ミンチの作り方>

半解凍した肉を縦に細切りにして、横に向け細く切り小さい角にします。まとめて容器に詰めて再度冷凍します。

固まったら、2回目もまた同様に切り、最後に包丁でたたいてみじん切りにします。



ウデの小間切れ 肉じゃが



材料 (2人分)

豚肉こま切れ	200 g
じゃがいも	200 g
たまねぎ	200 g
人参	100 g
しらたき	100 g

油	大さじ 2
(ラード、圧搾絞りの国産菜種油)	
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2~3
水	300ml ・ ・ 煮詰まってきたら数回足す。
昆布、かつおぶし	少々

<タレ> (醤油 : 酒 : みりん = 1 : 1 : 1) 大さじ 6~7

基本の肉じゃがです。

- 1 肉を油で炒め、水と酒を加えて柔らかく煮込みます。
- 2 次にじゃがいも、人参を炒めて加え、砂糖と水を加えて5分くらい煮立て、甘味を染み込ませます。
- 3 次にタレを加えて15分煮込む。柔らかく煮えたら、しらたきとたまねぎを加え少し煮ます。
- 4 最後に昆布と鰹節ひと握りを隅に入れ少し煮ます (かつおの香りを付ける)。
- 5 タレ、砂糖、油などで味を整えて、できあがり。

モモ、バラ、またはウデの 肉 団 子



材料 (2人分)

豚 200 g
米粉または片栗粉 少々
塩コショウ 少々
油 (ラード、圧搾絞りの国産菜種油)

たまねぎ、人参
タケノコ、ピーマン など

<甘酢材料>

酢 大さじ2
砂糖 大さじ2
しょう油 大さじ2
片栗粉少々+水大2

さっぱりして甘く、団子がおいしいです。

- 1 豚肉をミンチにする (冷凍を半解凍して包丁で切る) 米粉を加えて、塩コショウをして混ぜ、丸い団子をつくる。
- 2 鍋に油を熱し、野菜→豚肉の順に揚げる。
- 3 甘酢材料をフライパンで熱し、水溶き片栗粉を少々入れてトロミをつける。味見をして整える。
- 4 揚げた材料とトロミソースを軽くからめます。

モモやバラの 焼 豚



材料

豚 固まり 1本

油 大さじ1
(ラード、圧搾絞りの国産菜種油)
ニンニクなど お好みで
塩、、コショウ 少々
<タレ> 煮切り 大さじ6~7
(さっと煮たてて火を止めます)
しょう油：みりん：酒=1：1：1

冷蔵庫で保存して、必要な時に使えて便利です。

- 1 タレ：しょう油、みりん、酒を 1：1：1でサッと煮たてる。
- 2 豚肉は固まりに、縦横に隠し包丁を入れておく。塩コショウを少々して、タレに一晩浸けておく。
- 3 フライパンにラード（または菜種油）をひき、フタをして弱火でゆっくり焼く（オーブンでも可）。アルミホイルに包んでゆっくり焼いても良い。
- 4 薄く切って、食べる直前にタレをかけます。

焼き豚とニラ、たくあんの炒め物



材料 (2人分)

焼き豚 100g

ニラ

たくあん

油 大さじ1

(ラード、压榨絞りの国産菜種油)

ニンニク 好みの量

<たれ> 煮切り

醤油：みりん：酒=1：1：1

豚と、ニラ、たくあんの相性が抜群のおいしさです。

- 1 野菜、たくあん、焼豚を千切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、材料を炒める。
- 3 お皿に盛って、タレをすこし好みでかけます。

モモやバラの 豚 丼



材料 (2人分)

豚肉 200g
油 大さじ1
(ラード、圧搾絞りの国産菜種油)
ニンニク 好みの量

<たれ> 煮切り
醤油：みりん：酒=1：1：1

若い人に人気、やみつきになる美味しさです。

- 1 豚バラ肉は一口大の薄切りにする。
- 2 フライパンに豚肉を並べて焼く。少し焦げ目がついたら、ひっくり返して焼く。
- 3 両面軽く焼けたら、タレ をかけて更に焼く。色良く焦げ目がついてきたら出来上がり。
- 4 温かいご飯にのせてください。お好みで、貝割れ大根や赤ピーマンをトッピングします。

カタやバラの 豚角煮



材料

豚バラかたまり肉 (350~400g
のもの) 1本
しょうがの薄切り 2~3枚

タレ…大さじ6 煮切り
しょう油 : みりん : 酒
= 1 : 1 : 1

砂糖 お好みで大さじ2~3杯

とろけるような肉は、満足の美味しさです。

- 1 鍋に豚肉とたっぷりの水を入れて火にかけて少し煮る。
- 2 取り出して、豚肉をさっと水で洗う。
- 3 煮た水は捨てて鍋に豚肉を入れ、かぶるくらいの水(約6カップ)を入れしょうが少々を加えて約90分、竹串がスーッと通るくらいになるまでゆでる。
- 4 火から下ろし、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて一晩おく。表面に脂が白く固まったら取り除く。
- 5 タレを加えて1時間煮る。

モモ肉とリンゴの 炒め物



材料 (2人分)

リンゴ 1/2個

モモ肉 100g

もやし 1/2袋

油

(ラード、压榨絞りの国産菜種油)

ニンニク 好みで

<たれ> サッと煮ておきます
醤油：みりん：酒=1：1：1

さっぱりして甘く、豚とリンゴの相性がおいしいです。

- 1 リンゴを食べやすい大きさに切る。ニンニクは薄切り。
- 2 フライパンに油を熱し、ニンニク→豚肉→リンゴ→もやしの順に炒める。
- 3 お皿に盛って、タレを少し好みでかけます。

モモやバラの 酢 豚



材料 (2人分)

豚 200 g

片栗粉

油 (ラード、圧搾絞りの国産菜種油)

たまねぎ、人参

タケノコ、ピーマン など

<甘酢材料>

酢 大さじ2

砂糖 大さじ2

醤油 大さじ2

片栗粉少々+水大2

<たれ> 煮切り

しょう油 : みりん

: 酒 = 1 : 1 : 1

甘酸っぱく、豚肉がおいしいです。

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切り、タレで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 2 鍋に油を熱し、野菜→豚肉の順に揚げる。
- 3 甘酢材料をフライパンで熱し。味見して整え、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- 4 揚げた材料を入れて、軽くからめます。

モモやバラの 豚大根キムチ



材料 (2人分)
豚 (角切り) 200g
大根 1/2本
人参 1/2本
玉葱 1/2個

水 400cc
酒 大さじ1杯
砂糖 大さじ1杯
しょう油 大さじ2杯

トッピング
白菜キムチ 100g
ネギ 適量

キムチを乗せなくても、甘辛くおいしいです。

- 1 人参、大根を乱切り、玉葱は1cm幅のスライス、ネギは小口切りにする。
- 2 豚は一口くらいの角切りして、鍋に入れ、水、酒、砂糖、醤油を入れ、落とし蓋をして、中火で30分ほど柔らかく煮る。
- 3 大根、ニンジンを加えて煮る、最後に玉ねぎを加えて煮る。
- 4 器に盛り、白菜キムチとネギを散らせば出来上がり。

バラまたはロースの柔らかステーキ



材料 (2人分)

豚 100g、2枚

塩

コショウ

油 大さじ1

(ラード、圧搾絞りの国産菜種油)

<たれ> 煮切り

醤油：みりん：酒=1：1：1

超簡単!! おいしいステーキです。

- 1 玉ねぎはスライスしてザルに入れ、水で洗い水を切る。
- 2 タレ：醤油、みりん、酒を 1：1：1で サッと煮たてておく。
- 3 豚肉は縦横に隠し包丁を入れておく（柔らかく食べやすくする）。塩、コショウを少々ふる。
- 4 豚肉を焼いて、生玉ねぎのスライスをたっぷりのる。
- 5 食べる直前にタレをかける。

バラの 和風ハンバーグ



材料 (2人分)

豚 200g
たまねぎ 1個
卵 1個
パン粉 (国産) 食パンをおろし
金でする。

塩
コショウ
油 大さじ1
(ラード、压榨絞りの国産菜種油)

<たれ> 煮切り
醤油 : みりん : 酒 = 1 : 1 : 1

ハンバーグの豚が、おいしいです。

- 1 豚肉をミンチにする (冷凍を半解凍して包丁で切る)
米粉を加えて、玉ねぎのみじん切りとパン粉と卵を加え、塩、コショウをしてよく混ぜ、形をまとめる。
- 2 鍋に油をひいて、裏表を焼く。
- 3 タレ材料をフライパンの肉にかけ、少し焼く。焼けたハンバーグを皿に移し、タレを少しかけます。

モモの ヘルシーカラアゲ



材料 (2人分)

豚 200g

コショウ

米粉 (または国産小麦粉)

砂糖 少々

油 大さじ1

(ラード、圧搾絞りの国産菜種油)

<たれ> 煮切り

醤油 : みりん : 酒 = 1 : 1 : 1

**お子様も喜ぶ、甘口で柔らかいから揚げです。
やみつきになそうです。**

- 1 タレ (醤油、みりん、酒を 1 : 1 : 1) サッと煮たてる。
- 2 豚肉は縦横に隠し包丁を入れておくと、かみ切りやすく、味がしみこみやすくなります。1口大に切ります。
- 3 下味に、コショウを少々して、タレを少しかけます。
- 4 米粉に砂糖を少々加え、水少々を加え混ぜて、硬めの衣をつくります。下味をつけた肉に、ころもを付けて、油で揚げます。

薄切りバラの シャブシャブ



材料 (2人分)

豚 半解凍 200 g

水菜 100 g

昆布

ポン酢 : スダチを搾り、塩、水を少し加える。

脂が落ちて、いくらでも食べられます

- 1 冷蔵の場合は、2時間くらい冷凍して薄切りにします。冷凍の場合は少し柔らかくなるまで半解凍して薄切りにします。
- 2 水菜、昆布を鍋に入れ、水を加えて軽く煮ます。
- 3 薄切り豚バラ肉を入れ、色が変わったら引上げて、ポン酢でいただきます。

シャブシャブの後に 雑炊



最後のメは、雑炊

材料 (2人分)

ご飯 茶碗一杯
たまご 1~2個
ネギ
岩塩

- 1 雑炊は、ご飯を水でさっと洗いシャブシャブ鍋に入れ卵を入れて火をつけます。
- 2 沸騰したら火を止め1分フタをして、卵が半熟の状態で岩塩を少々と、きざみネギを振りかけていただきます。

シャブシャブの後に うどん



材料 (2人分)

うどん 1~2玉
(国産小麦の生麺)
ねぎ
生しいたけなど
バラ肉 (残り)

しょうゆ
かつお節

シャブシャブの後は、うどんですッキリ

- 1 うどんは水で洗い、シャブシャブ鍋に入れ、生シイタケや、かつお節を入れて、軽く煮ます。なお、乾麺の場合は予めゆでておきます。
- 2 仕上げに、しょう油を少し、回しかけます。