

# 東北食べる通信

2017

9

月号

世なおしは、食なおし。

特集

養豚家、  
世界を変える

# 豚

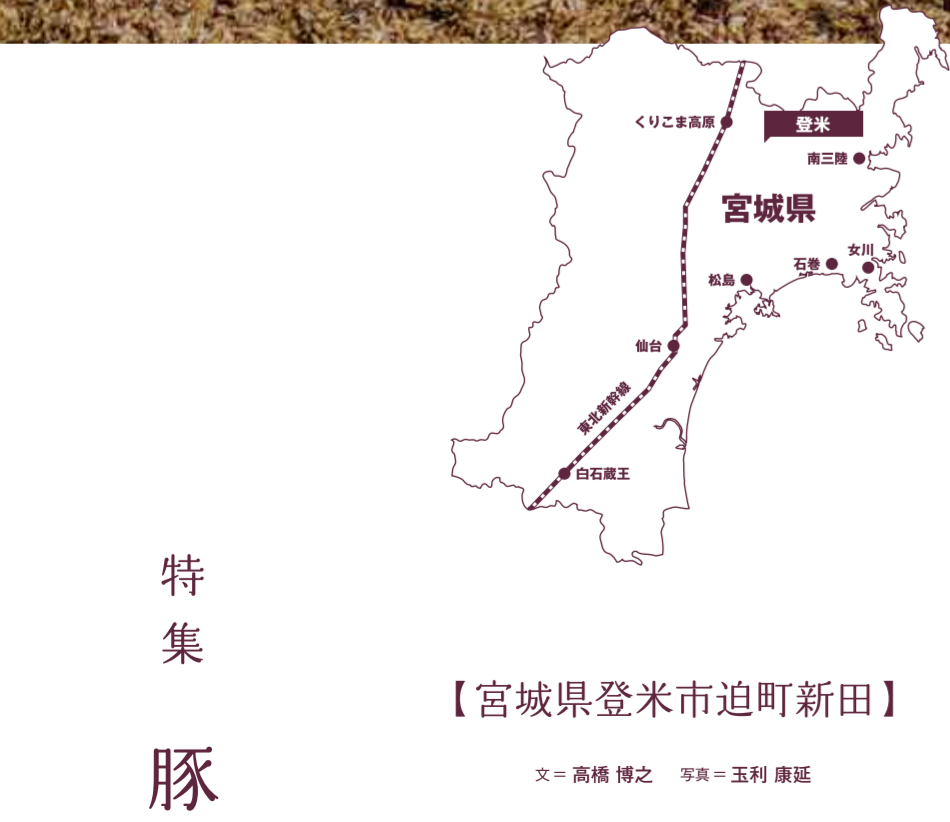
ぶた

宮城県登米市の  
伊豆沼農産のみなさんが育てた

東北食べる通信

# 養豚家、世界を変える

9月6日  
28°C



特集  
豚

農業を食業に変える。今から 29 年前、当時 30 歳で伊豆沼農産を地元の宮城県登米市で起業した伊藤秀雄さん(60)が掲げたビジョンだ。〈食業〉は伊藤さんが自分で考えて造った言葉だった。〈農業〉は農産物を生産することを意味する言葉だが、伊藤さんがやりたいことはその範疇を超えていた。生産者が責任と誇りを持って育てた農畜産物を「食べもの」として、消費者の食卓に届けるまでをぜんぶやりたかった。それを伊藤さんは〈食業〉という言葉で表現したのであった。

生産者が加工、販売するところまでを手がける 6 次産業化。今でこそ珍しいことではなくなったが、当時そんなことをやっている農家は稀な時代だった。特に畜産業界ではそうだった。

食業を志したきっかけは、起業前に自ら畜

産農家として豚を飼育していた実験にある。伊豆沼地域の農家の長男坊として育った伊藤さんは大学進学を目指していたのだが、父が不慮の事故で亡くなり、その目標を断念せざるを得なくなったのである。急速、後継者として農業の現場に立つことになった伊藤さんは、4.2 ヘクタールの水田と 10 頭の母豚を世話することになった。

## 規模拡大への疑問

何の疑問もなく、当時主流だった規模拡大型の養豚をやろうとしたが、いきなり壁にぶつかった。母豚を一気に増やそうと豚舎の増築を計画したが、家畜排泄物の処理問題を理由に土地の取得が認められなかったのだ。結果として、これが幸いした。規模拡大型の養豚を志向するも、豚に薬剤を投与して強引に肥育効率を上げるやり方や、

どこの誰が食べているのかわからない流通のあり方に徐々に疑問を感じるようになっていたからだ。こうした思いが伊藤さんを、既存の規模拡大型農業から、未知の付加価値型農業、すなわち食業へと後押しした。

## 新しい豚との出会い

伊藤さんが伊豆沼農産で追求した付加価値型農業の象徴が、豚のブランド化である。2002 年、宮城県畜産試験場が 8 年かけて誕生させた豚の「しもふりレッド」は、それまで飼育していた交雑種の三元豚に比べると生産効率が悪かったが、霜降りの度合いが高く、肉質も柔らかいという特徴があった。伊藤さんはこの豚に賭けようと思った。「しもふりレッド」を飼育するために、地域の 8 戸の養豚農家に呼びかけ、「伊達の赤豚会」を結成。そのメンバーのひとりで現会長の、佐々木昭さ

ん(66)は当時をこう振り返る。

「規模だけを求めている時代だったので、これでよいのか、もっと他に道はないのかと考えていたときに、この豚を知った。三元豚の雌豚からは 10 頭の子どもが産まれてくるのに、この豚は 6、7 頭しか産まないし、病気にも弱いから、コスト面でリスクを負う。その分、値段は上がるから畜産試験場は売り先に悩んでいた。我々は、いいものつくれば売り先なんか後からついてくるんだから俺たちに任せろって大見得を切った。実際には、裏で伊藤社長に販路の確保については根回ししていたんだが。」

伊藤さんは、佐々木さんたち養豚農家とこの豚の生産を始めるだけでなく、ハムやソーセージづくりの専門家を講師に招き、加工技術を学んだ。佐々木さんはいう。「(当

時は)自分たちが飼育した豚を自分たちで加工して食べてみる、なんていう時代じゃなかったが、伊藤社長はすでにあのときこれは商売になると直感し、方向転換してたんだ。初めて自分の豚のベーコン食べたときはそりゃうまかったよ。感激だった」。

さらに伊藤さんはビジネスマンとしての才覚を発揮し、販路を開拓していった。仙台のデパートに常設された伊豆沼農産ブースで豚を買って食べたという近所の住民から、「本当においしかった。この豚のファンになった」と言われた佐々木さんは、出荷して終わりの養豚をしていたときには感じられなかった喜びとやりがいを手にするようになったという。

## 赤豚で勝負

大胆な決断をやったのける伊藤さんは、緻

密な戦略家でもある。例えば、2003 年に「しもふりレッド」を純粋交配させて生産した肉豚を「伊達の純粋赤豚」(以下、赤豚)と名付け、伊豆沼農産独自ブランドを生み出した。そしてそのお披露目の地をあえて地元から遠く離れた鹿児島県の人気デパートに設定したのであった。

鹿児島といえば、「黒豚」生産の聖地である。そのお膝元を襲うかのような赤豚のお披露目はマスコミ各社に取り上げられ、黒対赤の豚肉戦争として大きな話題を呼んだ。伊藤さんは「わざわざケンカを売りに行ったわけじゃなくて、横綱の胸を借りに行っただけです。負けたら尻尾巻いて帰ってこようと思っていました」と笑うが、このような仕掛けはすべてを計算した上でのプロモーション戦略の一環でもあった。

煮込みに適するとされる豚のもも、肩肉ですが、食感や風味をよりダイレクトに楽しめるのが“塩釜”の調理法です。塩ですっぽり覆い、まさに釜の効果でゆっくり加熱。旨みを逃さず柔らかく火が入り、程よい塩味もつきます。塩釜を割る瞬間はぜひ複数人で盛り上がり。かたまり肉ならではのおいしさが、食べる前から始まっています。ふたつの部位でつくって食べ比べるのも楽しい。

赤豚の塩釜焼き

材料（約3〜4人分）

- 豚もも（または肩）かたまり肉 300g
- ハーブ 2枝 ※1
- 粗塩 400g
- 粒マスタード 適量
- 卵白 1個分（約35g）

作り方

- ① ボウルに粗塩を入れ、よく溶きほぐした卵白を加えて混ぜ、全体をしっとりさせる。
- ② 深めのフライパンにオープン用ペーパー（またはアルミ箔）を敷く。その上に①を約1cm厚さで、豚肉がのるくらいの面積に広げる。ハーブ1枝をのせ、その上に豚肉をおき、残りのハーブをのせる。残りの①で豚肉が完全に隠れるように覆う。
- ③ フライパンにふたをしてやや強めの弱火にかけ、30〜40分焼く。 ※2
- ④ 塩を割って肉を取り出す。 ※3
- ⑤ 好みの厚さに切り分けて器に盛り、粒マスタードをつけていただく。 ※4

※1 タイム、ローズマリーがおすすめ。  
 ※2 天板の上で②の状態をつくり、200℃に予熱したオーブンで30分ほど焼いてもよい。  
 ※3 焼き上がったあと、塩釜に入れたまま長時間おくと塩けが強くなりすぎるので、早めに取り出す。  
 ※4 わさび、柚子こしょうなどをつけてもおいしい。



# 赤豚の塩釜焼き

フライパンでも気軽にしてくれる。食べ比べもおすすめ

今月の一品



いそで  
つくる

調理の前に  
全ての具材を  
準備！



自分で刻んで  
ひき肉をつくる

えび、白菜など  
お好きな具でも！



季節の野菜を  
さっと調理！



### くろだめし特製 麻婆豆腐

豚肩肉 200g、ニンニク・ショウガ各大きじ1くらい、豆豉（とうち）大きじ1をみじん切りに。赤唐辛子は半分に切り種を除く。中火で熱したフライパンにサラダ油大きじ2、豚肉以外の以上の材料と豆板醤大きじ1を入れ、香りがたつまで焦がさないように炒める。豚肉を加えて炒め、火が通ったら甜麺醤大きじ1、醤油小さじ2、塩小さじ1、砂糖小さじ2を加えて炒める。調味料が肉になじんだら、好みの大きさにした豆腐1丁分を入れ、焼くように肉とからめる。湯 200ml と顆粒鶏スープ小さじ2を加え、煮立ったら水溶性片栗粉を少しずつ加えて好みのとろみにする。最後に強火にし1分ほど焼くように火を入れる。花椒を好みでふりかけたら完成。

### あっさり塩ワンタンスープ

豚もも肉 150g、豚バラ肉 30g、しいたけ2個、長ネギ4cm、ショウガ10gをみじん切りにしてボウルに合わせ、紹興酒小さじ2、塩小さじ2を加えて粘りが出るまで混ぜる。市販のワンタンの皮で具を包む。このときに空気が入らないようにして口を閉じると、ゆでた際に旨みが逃げない。鍋に鶏スープ500ml（顆粒鶏スープの素+湯）、しいたけの細切り適量、酒小さじ2、薄口醤油小さじ2、塩2つまみを入れ煮立たせる。溶き卵1個分を回し入れ、ごま油小さじ2で仕上げる。ワンタンを沸騰した湯で5分ほどゆで、スープと合わせて、好みでショウガのせん切りと一緒に食べる。粗く刻んだパクチーや三つ葉もおすすめ。

### 豚肉、レンコンとササゲのオイスターソース炒め

豚肩肉 100gを薄切りにし、オイスターソース小さじ3、塩・花椒各ひとつまみをふってからからめる。ササゲは筋を取って2分ほどゆで、ざるに上げる。レンコンは1cm厚さの半月切りにし、フライパンに油小さじ2をひいて焼き色がつくまで炒め、いったん取り出す。中火で熱したフライパンに油小さじ2を足し、豚肉に半分火が通るまで炒める。強火にしてササゲを加え、レンコンを戻し入れて炒め合わせ、紹興酒小さじ2、オイスターソース小さじ3、塩小さじ1、鶏スープ（顆粒鶏スープの素+湯）150mlを加えて炒め煮にする。水溶性片栗粉を少しずつ入れ、とろみがついたら完成。豚肉に火を入れ過ぎないのがコツ。調味料は、先に合わせておくとも楽！味を調整しながら作ってみてくださいね！

豚肉といえば中華!! 酢豚に、角煮に、青椒肉絲に！  
とにかくさまざまな料理に使われます。鳴き声以外すべて食べられるといわれるスーパー食材のブタさんを、みなさんの手でおいしい中華に変身させてください！さあ、みんなで食べちゃいな!!

くろだめし 文・料理=黒田 知範

# ひき肉は自分でつくった方がうまい！定番中華で味わう3品

## 柔らか煮豚と煮卵

小さめの鍋にサラダ油大きじ1を熱し、豚もも（または肩）かたまり肉400gを入れて全面を焼きつける。ショウガ（皮つき薄切り）1片分、長ネギ（青い部分）1本分を加えて軽く焦がすように焼き、砂糖・みりん各大きじ2、酒1/4カップ、醤油1/2カップ、水1カップを加える。煮立ったら火を弱め、煮汁が減ったら適宜水を足しながら、柔らかくなるまで30分～1時間煮る。保存容器に煮汁ごと移し、殻をむいたゆで卵3個を加える。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて一晩おく。豚肉は食べやすい厚さに切り、卵は半分に切って器に盛り、からしを添える。



## チャーシュー

漬け汁の材料の砂糖大きじ4、醤油・オイスターソース・紹興酒各大きじ2、ショウガ（薄切り）・ニンニク（薄切り）各1片分を小鍋に合わせ、ひと煮立ちさせる。冷めたら保存容器に移す。豚もも（または肩）かたまり肉400gは繊維に沿って半分に切って漬け汁に浸し、長ネギ（青い部分）1本分、あればパクチーの根1束分を加え、冷蔵庫で一晩～3日間漬け込む。豚肉の汁けを軽くふき、170℃に予熱したオーブン（または魚焼きグリル）でこんがり焼いて火を通す。薄切りにして食べる。  
※ 好みで漬け汁適量をとりと煮詰め、かけて食べてもおいしい。

## 基本の塩豚

豚もも（または肩）かたまり肉400gは水けをよくふき、粗塩約大きじ1と、あれば好みの乾燥ハーブ少々を全体によくすり込む。フッシーナー付きの食品保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1晩～3日寝かせる。 ※ 厚めに切ってフライパンで両面を焼いたり、スープ（下記参照）にするとおいしい。日ごとに塩けが変わり、肉の味わいが凝縮していくのを楽しめる。



## 塩豚を使ったスープ

塩豚（上記参照）1.5cm厚さ2切れ、ニンジン（縦半割り、長さを半分に切ったもの）1本分、ズッキーニ（食べやすい大きさに切ったもの）1本分、水4カップを鍋に入れ、中火にかける。煮立ったら火を弱め、柔らかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調え、青ネギ（小口切り）を散らす。



FOOD DESIGNERS NETWORK

# 時間とともに楽しむ作りおきレシピ

