しまねを食べようキャンペーン vol.02

掲載内容はこちらでも確認できます　http://www.sanin-chuo.co.jp/shimane-shoku/

食を通じて島根県のよさを見直そう　しまねと食

しまね まいもん☆recipe

公益社団法人 島根県栄養士会

あじと筍のシソ風味ハンバーグ（2人分）

材料

アジ	中3尾（約180g）
長ネギ	20g
しょうが	1g
味噌	大さじ1/2
A 卵黄	1/2個
A 片栗粉	大さじ1
A 酒	小さじ1
筍水煮（島田産）	20g
青シソの葉	4枚
片栗粉	大さじ1/2
油	小さじ1/2
レモン	1/4個
ミニトマト	2個（30g）
レタス	2枚（20g）

作り方

①長ネギと筍はみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
②アジは、頭と内臓を取り除き、3枚におろす。皮をとり包丁で細かくなるまでたたく。
③②のアジのたたきに、長ネギ、おろし生姜、味噌を加えさらにたたく。
④Aを混ぜ合わせる。
⑤③をボールに入れAとみじん切りの筍を加えて、粘りが出るまでよく練り合わせる。
⑥4等分にして小判型に成型する。
⑦青シソの葉の裏側に片栗粉をふり⑥の片面にはる。
⑧フライパンに油を入れシソの葉が付いていない面を下にして焦げ目が付く程度に蓋をして焼く。
⑨シソの面はシソの葉が鮮やかになるまで焼く。
⑩レモン・ミニトマト・レタスを添えて盛り付ける。

栄養価（1人当たり）　◆エネルギー：180kcal　◆たんぱく質：21.4g　◆脂質：5.7g　◆塩分：0.6g

脂がのっておいしい旬の日本海のアジに、安来市・島田産の筍を入れた和風ハンバーグです。シソの葉が魚の生臭みを消すので魚嫌いの方でもおいしく食べられます。浅瀬に生息するアジはDHAという不飽和脂肪酸がたくさん含まれていて動脈硬化を防ぎます。またカルシウムがたっぷり含まれています。シソの葉にはβ-カロテンが含まれ、ビタミンB1・C、カルシウム、鉄も豊富です。

まる姫ポーク　実を結ぶブランド化取り組み

江津市

徹底した健康管理の下で育てられる江津市産豚肉「まる姫ポーク」のブランド化の取り組みが実を結んでいる。きめ細かな肉質と甘みが好評で地元の江津市や、浜田市などの飲食店では、さまざまな調理法で提供されているほか、主要スーパーの精肉コーナーでも販売され家庭でもおなじみの味となり、まる姫ポークの認知度は年々アップしている。ハムやソーセージなどの加工品への利用も図られていて、関係者はおいしい安全安心な食材として販路拡大に力を入れている。

清潔な環境の中で育てられるハイポー種の豚 ＝ 島根県江津市、マルナガファーム

きめ細かな肉質ほのかな甘み

健康管理を徹底した農場で飼育

まる姫ポークは、兵庫県三田市に本社がある飼料メーカー・株式会社丸永（民田高弘社長）の関連会社・有限会社マルナガファーム（江津市敬川町）が生産、飼育する雌豚。独自の品種改良を施したハイポー種の豚で、トウモロコシやパン粉の配合を多くした親会社のオリジナル飼料を与えて育てている。柔らかくてジューシー、脂にほのかな甘みがある肉質が消費者の人気を集めている。

広くて清潔な肥育舎

海辺にある敬川本農場には約1千頭の母豚が飼育されていて、人工授精による繁殖を行っている。子豚は生後75日（約30㌔）まで同農場で育てた後、病気の感染などから守るため、半数を江津市松川町内にある松川農場に移して肥育する。管理の行き届いた肥育舎の中は、全面におがくずが敷かれていて、肥育舎内の風通しを良くして清潔な環境確保に努めている。豚にストレスを与えないよう広いスペースを与え、体重110㌔から120㌔になるまで約4カ月間大事に肥育する。他の養豚場から30㌔以上離して病気を予防するなど健康な豚の肥育に細心の注意を払っている。

また、敬川農場で育った子豚の半数は兵庫県三田市にある三田農場に移して肥育されていて、関西圏では「三田ポーク」として人気があるという。

新商品の開発にも力

一方、島根県内を中心に「江津生まれ、江津育ちの健康な豚」を売り込むのがホテルやガソリンスタンド、飲食店経営などを行う浅利観光株式会社（本社・江津市浅利町）。直営レストランや食堂などで豚丼、しゃぶしゃぶ、焼き肉などの肉料理を提供するほか、学校給食への提供、江津、浜田市内のスーパーなどへの精肉の卸販売もしている。2012年6月に同市後地町の「道の駅サンピコごうつ」にオープンさせた、まる姫ポークを扱う専門店「Maruhime（まるひめ）」では、精肉のほかにもハム・ソーセージや煮豚、ハンバーグなど肉のうま味を味わえる総菜や冷凍加工品などの販売を行っている。浅利観光常務の植田智之さん(49)は「脂が甘く、あっさりしていて毎日食べても飽きがこない味。年配の方には懐かしい味がすると言われます」と話している。

浅利観光常務
植田 智之氏

まる姫ポークの精肉、加工品を専門に販売する道の駅サンピコごうつ内の「Maruhime」 ＝ 島根県江津市後地町

また、石見部各地の特産品であるエゴマ、ユズ、ゴボウなど入れたソーセージなどコラボ商品を開発するほか、地元の瓦を焼き肉用食器に使った瓦焼きのギフトセットを販売するなどまる姫ポークのPRに力を入れている。

こうした熱意が実り、ブランド豚・まる姫ポークのおいしさは、石見部で着実に浸透してきていると言い、植田さんは「販売者が豚肉の地域ブランド化に取り組むのは全国でも珍しいと思う。東京の料亭などでも使ってもらえるように新たな商品化を進めているほか、さまざま部位を使用した加工品の販路拡大に努めていきたい」と話している。

島根県発!! 食のイベント

高校生の料理コンテスト「食の縁結び甲子園」出場チーム募集！

出場チーム募集!!
地域を元気にする高校生アイデア料理コンテスト
食の縁結び甲子園
SHIMANE
全国大会
2016 11/12
島根県

島根県教育委員会・島根県では、11月12日に松江市のくにびきメッセで開催する高校生のアイデア料理コンテスト全国大会「食の縁結び甲子園」の出場チームを募集しています。料理テーマは「地域を元気にする"お米を使った縁結びランチ。"」で、島根食材（和牛肉、しいたけ、しじみから一品以上選択）と、出場チームのPRしたい地元食材を組み合わせたメニューを考案・調理し、競い合います。詳しくは公式ホームページをご覧ください。

お問い合わせは島根県教育庁教育指導課、☎0852-22-6057。

大会までのスケジュール
8/26 応募締切
9/17 島根県予選大会開催
9/21 全国大会出場10チーム決定
11/12 大会開催

【公式ホームページ】
http://ww2.sanin-chuo.co.jp/special/shokunokoushien/
今すぐCHECK!!

得々プレゼント情報

「浅利観光㈱」様よりご提供いただきました。

『まる姫のレトルトセット（キーマカレー・レバニラの素、黒ゴマ煮、マーボーの4種類）』を10名様に!!

【応募方法】氏名・年齢・住所・連絡先を明記のうえ、下記連絡先までハガキかFAXにてご応募ください。
〒690-8668 松江市殿町383　FAX.0852-32-3530
山陰中央新報社営業局『しまねと食』係
【プレゼントに関する問合せ】TEL.0852-32-3380
【応募締切】平成28年8月10日［水］まで（消印有効）
【当選発表について】当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
【個人情報について】おあずかりした個人情報は、賞品の発送以外には使用いたしません。個人情報保護のため、最終的な処分につきましても山陰中央新報社が責任をもって行います。

山陰中央新報社「しまねを食べよう」キャンペーンに賛同しています

夏の贈り物2016
浅利グループの石見ギフトセット

地元の美味しいブランド豚肉「江津まる姫ポーク」

江津育ちのプリンセス
江津ブランド豚肉
江津まる姫ポーク

江津のブランド豚肉「まる姫ポーク」は江津市にあるマルナガファームで育てられた豚肉です。その豊かな自然と歴史・風土の中で、まるまる元気に育てられています。

まる姫ポークは地元に愛され、名前やロゴマークは地元の小学生たちで描かれました。

清潔な飼育環境で育った、江津市自慢の健康な豚肉「まる姫ポーク」をご賞味ください。

「まる姫ポーク」や地元の食材を使った料理を店内でお召し上がりいただけます。

大黒食堂（神楽の里 舞乃市内）

まる姫ポークステーキ定食 1296円

アジフライ定食 918円

麺やオロチ（神楽の里 舞乃市内）

オロチラーメン 680円

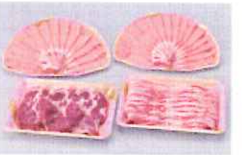
神楽の里 舞乃市
江津市後地町3348-113
☎0855-55-1155 営業 7:00～21:00

地元の食材を全国のご家庭へお届けします。　送料950円 ※一部（北海道・沖縄）を除く

取り扱い店：道の駅サンピコごうつ内「Maruhime」

まる姫ポークの瓦焼きセット 6,800円（税抜）
ロース(200g)、バラ(200g)、モモ(200g)、焼肉のたれ(100mℓ)、自家製わさび(2パック)、直火用耐熱瓦「美」(カセットコンロ用) ※カセットコンロは付いておりません。

まる姫ポークの103ソーセージ 3,500円（税抜）
各1パック ・藻塩 ・板わかめ ・えごま茶 ・葉わさび ・ごぼう醤油 ・柚子



まる姫ポークの
精肉セット 4,000円（税抜）
ロースしゃぶしゃぶ(400g)、バラスライス(400g)、肩ローステキカツ(150g×3)

まる姫ポークの
焼肉セット 3,300円（税抜）
ロース(300g)、バラ(300g)、モモ(300g)、季節のサンピコ野菜(3種類)、焼肉のたれ(100mℓ)、ゆず醤油(100mℓ)

まる姫ポークの
ハム・ソーセージセット 3,700円（税抜）
各1パック ロースハム、スモーク、ベーコン、サラミ風、ノンスモーク、チョリソー

ご注文お問合せ　0120-522-235　※その他、ご予算に応じてセットをお作り致します。

取り扱い店
道の駅サンピコごうつ内
「Maruhime」
☎0855-55-0650

まる姫ポークを使用した加工品や精肉の販売や、テイクアウトのできる総菜にオードブルを販売しています。地元の食材で、美味しい笑顔をご家庭に届けます。