

# ふくしまブランド探訪 うつくしま エゴマ豚

フクシマL2※を中心に品種系統の明らか  
な3種を掛け合わせた「三元交配豚」に、  
エゴマを混ぜた飼料を与えて飼育。必須  
脂肪酸の一種「α-リノレン酸」が通常の豚  
の4倍含まれ、体に良いと人気です。

※フクシマL2…県が生産した種豚



農家レストラン 塩川屋  
代表 佐藤 孝徳さん  
園農家レストラン 塩川屋  
☎0241(24)2520

## 健康でのびのびと 育てる工夫

10年ほど前からエゴマ豚の生産  
を始め、生産者第一号として現在  
500頭の豚を飼育している佐藤  
さん。長年の飼育で培った佐藤さん  
ならではのこだわりが、良質なエゴ  
マ豚を生み出しています。

「エゴマは肉を柔らかくし、臭み  
を和らげるので、肉が苦手な人でも  
食べやすいです。うちではエゴマのほ  
かに焙煎大豆のキナコや自社田園  
のコシヒカリを与えていて、キナコは  
赤身肉にコクを、コシヒカリは脂の  
甘みを強調してくれます。さらに、  
腸内環境を良くする乳酸菌も配合  
し、健康でストレスを与えずにのび  
のび育てているんです」

「エゴマ豚はシンプルにしゃぶしゃ  
ぶや塩で焼いただけでも、柔らかく  
てとつてもおいしいですよ。肉本来  
の甘みを、ぜひ皆さんも味わって  
みてください」

## エゴマ豚のセイロ蒸し

美肌効果と疲労回復に！お酒のお  
つまみにもおかずにもなります。

### ワンポイント

ポン酢にエゴマ油を  
少々合わせた「つけ  
ダレ」がおすすめ！



作っ  
て  
み  
よう！

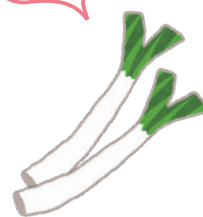
### 材料 (2人分)

エゴマ豚スライス …150g  
ブロッコリー…30g  
パプリカ赤・黄 …各1/3個  
A にんじん…1/3本  
サラダ油…大さじ2  
ショウガ…10g  
塩・こしょう・酒…各少々

### 作り方

- ①エゴマ豚に塩、こしょうを振る。
- ②ブロッコリーは小房にわけて1分ゆで、粗熱がとれたら縦に6等分する。ショウガは薄切りにしてから千切り、Aは6〜7センチの細切りにする。
- ③①を巻きやすいサイズに切って縦に広げ、②を適量のせて手前から巻く。巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④セイロの底にクッキングシートを敷き、③を盛り付け、酒を振りかけて10分ほど蒸す。
- ⑤蒸し上がったらつまようじをはずし、セイロごと食卓へ。

レシピ  
大募集!



次号は「長ネギ」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。次回は、長ネギのレシピを大募集！ふるってご応募ください。

### 応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、福島の特産品などをプレゼントします。

### 郵送先

〒960-8670 県庁 広報課  
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係  
個人情報、記事や取材などにのみ  
使用いたします。

メール・ファクス  
もOK!  
16ページを  
ご覧ください。

レシピ考案者 橋本 智子さん (本宮市)

レシピのご応募ありがとうございました!