

なめがた 行方市を代表する畜産物

豚 肉

行方市のブランド豚【美明豚(びめいとん)】
口いっぱい広がるジューシーな肉の旨味

霞ヶ浦と北浦に囲まれた、台地からなる行方市。その豊かな環境が育む60品目を超える農産物や湖の幸は、茨城にとどまることなく、日本各地へ流通しています。「より良い食材を、よりたくさんの人に食べてもらいたい。」そうした生産者の思いが、行方市から日本の「食」を支えています。

行方市で生産されているブランド豚や銘柄豚は数種類あります。その中で、今回は美明豚を生産している有限会社中村畜産を訪ね、代表の中村一夫さんにお話を伺いました。



代表の中村一夫さんとスタッフの皆さん

創業50年の中村畜産は、大規模な設備で育成頭数を重視するのではなく、安全・安心は当たり前のこととし、肉の質の良さを重視しています。

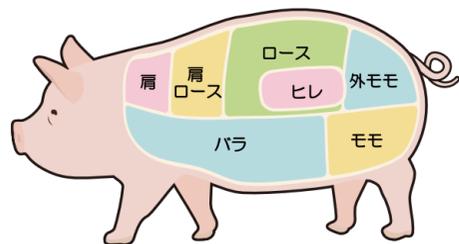
美明豚の名前の由来は、中村畜産の先代の名前「中村 美明(なかむら びめい)」から頂いたそう。

中村さんは「美明豚を食べたお客様に『美味しかった!』と言われることが一番の喜び」と言います。

行方市内で「美明豚」の取扱をいただいている飲食店に、お客様や家族と食べに行きます。自分自

身で食べ、食感・旨み・脂身の質などのチェックをするのももちろんのこと、一緒に食べた方の「柔らかい」「脂身が甘みがあって美味しいね」という声を実際に耳にすると、とても嬉しく思いますし、もっと元気な豚を育てて皆様に食べて頂きたいです。…と、ニコリされながら熱い思いをお話してくださいました。

行方で大切に育てられた最上級の旨味とコクを持つ肉質、とろける様な舌触りと脂の甘みの美明豚を味わってみませんか。



行方市の生産者は、毎日汗を流しています。

土地がいいから、いいものが採れる。
行方は、60品目を超える野菜が採れる食材の宝庫。「野菜王国 なめがた」

豆知識

茨城県銘柄産地指定品目紹介

主要品種は、とちおとめ・いばらキッスを栽培。ミネラル分の多い土壌で育てた美味しく熟した苺は、大粒で強い甘みが特長。

セリ

出荷時に低温冷却をするなど、鮮度管理に努めている。全国有数の出荷量を誇ります。

独特の香りが特長で、行方産は株全体にボリューム感がある。栄養素が豊富で胃腸や高血圧に効果的。

春菊

わさび

わさびに似た爽やかな辛さが魅力で、ビタミンAも豊富。サラダの他、天ぷらや味噌汁等によく合います。

元々漬物や加熱調理されていたみず菜。行方で生食に適したみず菜を生産したことで消費も拡大しました。

みず菜

元々漬物や加熱調理されていたみず菜。行方で生食に適したみず菜を生産したことで消費も拡大しました。

シャンサイ

元々漬物や加熱調理されていたみず菜。行方で生食に適したみず菜を生産したことで消費も拡大しました。

シャンサイ

元々漬物や加熱調理されていたみず菜。行方で生食に適したみず菜を生産したことで消費も拡大しました。

シャンサイ(パクチー)

シャンサイ、シャンツァイ、香菜(中国語)、パクチー(タイ語)、コリアンダー(英語)…いろいろな名前が呼ばれていますが、どれも同じものを指しています。

ラッキョウの栽培法を変え、軟白部を伸長させたもの。ビタミンや鉄分を多く含んでいます。全国有数の生産地です。

ラッキョウ

ラッキョウ

ラッキョウ

ラッキョウ

直売所情報

- 1 行方市観光物産館 こいこい**
行方市玉造甲1963-5(道の駅たまつくり)
TEL0299-36-2781
- 2 JAなめがたしおさい直売所 楽郷**
行方市玉造甲1824-1
TEL0299-55-4441
- 3 天王崎観光交流センター コテラス物産所**
行方市麻生419-1(あそう温泉白帆の湯)
TEL0299-80-6622
- 4 農産物直売所 やさいの声**
行方市麻生3292-39
TEL0299-72-0831
- 5 ファーマーズマルシェ**
行方市宇崎1561(なめがたファーマーズヴィレッジ)
TEL0299-87-1130

アクセス 行方市

●都心から80km圏
車で…東関東自動車道 潮来IC→25分
茨城空港北IC→20分
電車で…JR鹿島線 潮来駅→25分
飛行機で…茨城空港→20分



なめがたブランド戦略会議
Namegata Brand Strategy Office



事務局 行方市経済部農林水産課ブランド戦略室 茨城県行方市山田3282-10 TEL0291-35-3114



テーマ 豚肉

第5回 行方レシピコンテスト
採用レシピ集

第5回 行方レシピコンテスト 最優秀レシピが決定!

最優秀賞 豚のリンゴ味噌漬け焼き



食材の宝庫である行方市を多くの方に知っていただくため、なめがたブランド戦略会議が中心となり、簡単に美味しいオリジナルレシピを全国から募集する「行方レシピコンテスト」を開催しました。

今回は、行方市が全国に誇る農産物「豚肉」をテーマ食材として、①ガッツリ肉部門②野菜たっぷり部門③冷めても美味しいおかず部門の3部門で募集をしたところ、59点の応募がありました。その中から採用レシピに選ばれた9レシピをご紹介します。

ガッツリ肉部門
応募25点 → 3点採用

野菜たっぷり部門
応募22点 → 3点採用

冷めても美味しいおかず部門
応募12点 → 3点採用

主催:行方市・なめがたブランド戦略会議 協力:中川学園調理技術専門学校
運営:株式会社フューチャーリンクネットワーク・なめがた日和編集部

ガッツリ肉部門



豚ロースのソテー 豆乳マスタードソース

レシピ考案:小美

【材料】
豚ローススライス 8mm厚 …… 2枚
塩こじ …… 20g
マッシュルーム …… 100g
玉ねぎ …… 50g
豆乳 …… 200ml
粒マスタード …… 20g
顆粒コンソメ …… 5g
塩・こしょう …… 適量
オリーブオイル …… 適量

【作り方】
①豚ロースは筋に切り込みをして塩こじをまぶして一晩置く。
②玉ねぎとマッシュルームを薄くスライスし、熱したフライパンでオリーブオイルで炒めパットにとっておく。
③フライパンでつけておいた豚ロースを焼き血に盛りつける。
④フライパンに豆乳、粒マスタード、②、コンソメを入れてひと煮たちさせ塩・こしょうで味を整える。
⑤③のポークソテーにかける。



野菜たっぷり部門

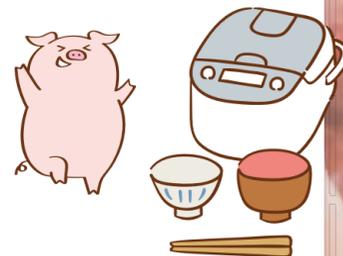


柚子七味香る♪白菜とえのきの肉団子鍋

レシピ考案:moka

【材料】
肉団子
●はんぺん …… 1/2枚(約60g)
●しょうが(すりおろし) …… 小さじ1
●にんにく(すりおろし) …… 少量
●こしょう …… 少々
豚挽き肉 …… 100g
白菜(約1cm幅のざく切り) …… 20g
えのきだけ(石突を取り3等分) …… 100g
白だし …… 大さじ3
水 …… 350cc
ごま油 …… 大さじ1/2
柚子(ハーフスライス)(種を取る) …… 4枚
七味唐辛子 …… 適量

【作り方】
①ボールに●印を入れて手ではんぺんをつぶしながら混ぜ合わせる。豚挽き肉を加えて混ぜ合わせ一口サイズに丸める。
②鍋に白だし、水、白菜、えのきだけを入れて火にかけてひと煮たちさせる。①の肉団子を加えて火が通るまで煮る(約4分)。
③ごま油をまわしかけて柚子スライスをのせ30秒ほど煮る。七味唐辛子をふって出来上がり。



冷めても美味しいおかず部門



豚のリンゴ味噌漬け焼き

レシピ考案:ばたやん

【材料】
豚肩ロース …… 150g
(お味噌で使うもの)
田舎味噌 …… 100g
酒 …… 20cc
みりん …… 20cc
リンゴすりおろし …… 30g
にんにく …… 少々(お好み)

【作り方】
①味噌でつかう材料を混ぜる。
②味噌に肉をつける。(漬けすぎると味が強くなるので、1時間から2時間程度つけ)
③時間がたったらしっかり味噌を落とし、焼台で焼いて完成。



豚肉の黒ビール煮

レシピ考案:トクエイkitchen

【材料】
豚肩ロースブロック …… 1本
にんにく …… 1片
玉ねぎ …… 1個
黒ビール350ml …… 毎1本
赤ワイン …… 1カップ
バター …… 1片
顆粒コンソメ …… 小さじ2
《付け合わせ》
★マッシュポテト:じゃがいも…1個、マヨネーズ…大さじ1
★ニンジングラッセ:ニンジン…1本、バター…1片、砂糖…大さじ2
★アスパラのプレゼ:アスパラ…2本、白ワイン…大さじ1

【作り方】
①付け合わせを用意する。
★マッシュポテト:じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをふわりとかけ電子レンジで10分ほど加熱する。すつと竹串が通るようになれば熱いうちにやけどに気をつけて皮をむく。ボールに入れてつぶしマヨネーズを加えて滑らかにする。★ニンジングラッセ:ニンジンは皮をむき食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをふわりとかけ電子レンジで2分ほど加熱する。鍋に移して水少々とバター、砂糖とともに火にかけて味を絡める。★アスパラのプレゼ:アスパラは一口大の長さに切り、水少々と白ワインを入れた鍋に蓋をして弱火で加熱する。アスパラの太い部分に串が通るくらいまで加熱したら蓋をしたままで粗熱を取る。
②にんにく、玉ねぎは薄切りにして色づくまでバターで炒める。豚肉は大きめのひと口大に切り、フライパンに並べて火をつける。肉から出る脂で表面をしっかりと色づくように焼き固める。
③豚肉を鍋に移し、焼いたあとのフライパンの余分な脂をキッチンペーパーで拭いた後、黒ビールを半量ほど注ぎ、へらで旨みをこそげ落として鍋に移す。鍋に残りの黒ビール、赤ワイン、コンソメを入れて煮る。水分が減ってきたら適宜水を足しながら、豚肉にすつと串が通るようになるまで煮込む。
④豚肉とソースを取り出し、残った野菜をざるで漉し、出てきた汁気を豚肉とソースに合わせる。少し煮込んで煮詰めたら、血の中央にマッシュポテトを敷く。そのうえに肉を載せてソースを周囲に敷き、つけあわせのニンジンとアスパラを盛りつけて完成。



行方いっぱいちゃんちゃん焼き

レシピ考案:ハルナ

【材料】
レンコン …… 30g
サツマイモ …… 40g
チンゲン菜 …… 1株
白菜 …… 3枚
ニンジン …… 30g
玉ねぎ …… 50g
豚肉バラ肉 …… 100g
●味噌 …… 大さじ1
●酒 …… 大さじ1/2
●砂糖 …… 大さじ1
●醤油 …… 大さじ1
●みりん …… 大さじ1/2
●すりおろしにんにく …… 5g
バター …… 10g
油 …… 大さじ1

【作り方】
①野菜を切る。レンコン・サツマイモは半月切り、チンゲン菜・白菜は3cm位、ニンジンと玉ねぎは薄切りにする。
②調味料●をボールに入れ合わせる。
③フライパンを熱して油をひき、豚バラ肉を炒め、塩こしょうする。
④野菜を炒める。
⑤アルミホイルで受け皿を造り、炒めた肉と野菜を入れ、②の調味料をかけ、バターをのせ、フライパンで蒸し焼きにする。



スペアリブと揚げこんにやくの甘辛煮

レシピ考案:mike

【材料】
豚スペアリブ …… 250g
こんにやく …… 160g
にんにく …… 5g
生姜 …… 5g
酒 …… 大さじ1と1/2
醤油 …… 大さじ1と1/2
みりん …… 大さじ1と1/2
梅酢 …… 小さじ1
梅シロップ …… 小さじ1
水 …… 250cc
唐辛子 …… 1/2本
さやいんげん …… 適量
(彩り用なのでそのときの青葉等の野菜でOKです。)

【作り方】
①鍋にお湯を沸かしスペアリブをさっとゆがく。にんにく、生姜はスライス、唐辛子は種をとる。さやいんげんは筋をとり、茹でて、食べやすい長さに切る。
②こんにやくは拭いて裏面に斜めに包丁をいれて、6等分に切り、高温の油でかりっとするまで揚げる。
③揚げたこんにやくとゆがいたスペアリブ、水、調味料、唐辛子、にんにく、生姜を鍋に入れて、中火～弱火にかけて30分煮たら火を止め30分休ませる、を5～6回繰り返す。
④スペアリブが柔らかくなり、汁に艶が出てきたらお皿に盛り、茹でたさやいんげんを盛り付けて出来上がり。



ボリュームたっぷり! ダブル豚肉の奈良漬けチャーハン

レシピ考案:ハビゆか

【材料】
豚バラ(薄切り) …… 300g
花椒塩 …… 少々
豚ミンチ …… 200g
ごま油 …… 小さじ2
ご飯 …… 400g
奈良漬(うりの酒かす漬け) …… 60g
ニンジン …… 60g
アボカド …… 1/2個
昆布茶 …… 小さじ1
卵 …… 2個

【作り方】
①豚バラ肉薄切りに花椒塩をふってフライパンでカリカリになるまで焼く。
②奈良漬は洗わず酒かすを付けたままじん切りにする。
③ニンジンとアボカドもみじん切りにする。ニンジンは耐熱皿に入れラップしてレンジで加熱する。
④卵は炒り卵にする。
⑤フライパンにごま油を敷き豚ミンチを炒める。豚ミンチに火が通れば奈良漬、ニンジンを加え更にご飯を加え炒める。昆布茶で味を整え、炒り卵を加え、火を止めてアボカドを加える。
⑥皿に⑤を盛り付け①の豚バラ肉を高く盛り付け、出来上がり。



たっぷり野菜と豚肉のさつま芋クリーム煮

レシピ考案:みそゆうき

【材料】
豚ヒレ肉 …… 200g
レンコン …… 100g(正味)
ニンジン …… 100g(正味)
チンゲン菜 …… 100g
サツマイモ …… 150g
牛乳 …… 150cc
すりおろしにんにく …… 1片
顆粒コンソメ …… 小さじ1
白ワイン …… 大さじ2
オリーブオイル …… 適量
小麦粉 …… 適量
塩・こしょう …… 少々
クローブパウダー …… 少々

【作り方】
①豚ヒレ肉は一口大の大きさに切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
②ニンジンとレンコンは食べやすい大きさに切り、レンコンのみ酢水に晒しあく抜きした後、下茹でする。チンゲン菜も食べやすい大きさに切る。
③サツマイモは皮を剥き、水に晒してあく抜きした後、レンジ加熱または茹でて火を通し、牛乳・すりおろしにんにく・白ワイン・顆粒コンソメと一緒にミキサーにかけ、クリーム状にする。
④中火のフライパンにオリーブオイルを熱し、豚ヒレ肉を焼き火が通ったら、②と③を加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
⑤チンゲン菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調え、クローブパウダーを軽く振り、全体を混ぜ合わせて完成。

クックパッド
茨城県行方市の
公式キッチン



ひき肉入りライスボール

レシピ考案:虹の会

【材料】
ひき肉 …… 30g
ニンジン …… 10g
レンコン …… 20g
ごはん …… 200g
牛乳 …… 大さじ1
ブロッコリースプラウト …… 適量
サラダ油 …… 適量
たんぷら粉 …… 30g
水 …… 50cc
パン粉 …… 適量
カレーパウダー …… 適量

【作り方】
①ひき肉とみじん切りにしたニンジン、レンコンを炒める。
②スプラウトを5ミリ位に切り、ごはん、牛乳と混ぜる。
③ごはんを5等分して、ひき肉の具を芯にご飯で包む。
④水で溶いたたんぷら粉をつけて、パン粉をまぶして揚げる。
⑤お好みでカレーパウダーをかけて食べる。

