

なないろ かとり

～農業や JA に関する多彩な情報をお届けするコミュニティ誌～

豚肉の魅力



JA かとり



<https://www.ja-katori.or.jp>



新米が当たる!



CHECK



JAかとり



「なないろ かとり」のなないろは、JA かとり管内で生産される多彩な農畜産物と JA かとりの情報を、地域の皆様にお届けしたいとの願いが込められています。

生産者の声

ナイスポークチバ
推進協議会 会長
青柳耕一さんより一言
(栗源地区)



現在、母豚約 200 頭を一貫生産しています。豚はしゃべれないので、毎日よく観察して、小さな変化も見逃しません。生き物相手の仕事は大変ですが、それだけやりがいもあります。私が目指しているのは、「おいしくて安全な豚肉づくり」です。海藻粉末やビタミンEを加えた特別なエサで、豚の免疫力を高め、臭みが少なく、やわらかく旨みのある肉質を追及しています。そうして育てたのが、千葉県産ブランド豚『房総ポーク』です。「おいしい!」と言ってもらえるのが、何よりもうれしいです。

千葉県は令和5年時点で豚肉の産出額が全国4位で、香取市を含む北総地域は県内でも特に養豚が盛んです。そんな地元のおいしい豚肉をもっと多くの方に知っていただき、ぜひ召しあがっていただきたいです。



箸が進む!

いそどり野菜の豚バラ巻き



＜材料＞4人分
・豚バラ薄切り肉…400g
・アスパラ…2本
・えのき…1株
・ピーマン…1個
・人参…1本
・サラダ油…大さじ2

好きな野菜で
アレンジして
みてね

＜調味料＞
・酒…大さじ2
・砂糖…大さじ2
・みりん…大さじ2
・しょうゆ…大さじ3

＜作り方＞

- ①ピーマン・人参は細切りに、アスパラは下半分ほど皮をむき、4等分に切る。えのきは食べやすい大きさに割く。
- ②豚バラ肉の上に野菜をのせ、1枚ずつ巻いていく。
(野菜と一緒にチーズを巻いてもおいしくなります!)
- ③フライパンに油をひき、②を豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。
- ④焼いたときに出たフライパンの余分な脂をふきとり、調味料を加えて煮詰めたら完成!

point

火の通りにくい人参とアスパラは600Wで1分ほど電圧レンジにかけるとおいしく出来上がります!

豚肉は、ビタミンB群が豊富で、特にビタミンB1の含有量は全食品の中でもトップクラス!
鶏肉や牛肉と比べても5~10倍と高く、「疲労回復のビタミン」として知られています。糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲れやすい人やスポーツをする人にぴったりの食材です。

炊飯器で作る!

手間いらずカンタン角煮



point

マーマレードには、甘みやお肉を柔らかくする効果があります

＜材料＞4人分
・豚バラブロック肉…500g
・ねぎ…1本
・マーマレード…150g

(調味料A)
・醤油…150cc
・チューブにんにく…5cm
・チューブしょうが…5cm
・水…150ml

先に
混ぜておく

＜作り方＞

- ①豚バラブロック肉を5cmくらいに切る。
- ②ねぎは青い部分と白い部分の境目で切る。
- ③豚バラブロックを炊飯器に入れ、調味料Aを入れる。
- ④豚バラブロックの上にまんべんなくマーマレードを乗せ、ねぎの青い部分を炊飯器に入れる。
- ⑤通常の炊飯スイッチを押して炊き上がりを待つ。
(時間がある場合は調理モードにするとより味が染みます)
- ⑥お好みでねぎの白い部分を細く切り、トッピングして完成!



豚肉クイズ

Q1

豚肉に含まれている栄養素で疲労回復に効果的なものはどれでしょうか?

- ① 鉄分 ② 亜鉛 ③ ビタミンB1
④ タンパク質

Q2

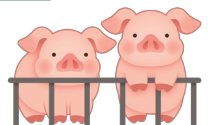
豚の一般的な体脂肪率は何%でしょうか?

- ① 15~16% ② 17~18% ③ 19~20%
④ 21~22%

Q3

豚が生まれてから出荷されるまでのくらいかかるでしょうか?

- ① 3か月 ② 6か月
③ 9か月 ④ 12か月



(クイズの答えは最終ページへ)



JAかとの地域貢献活動

～豊かなくらしと地域社会の活性化のために～

農畜産物のPR活動



JAかとの農畜産物の魅力を広く伝えるために各地でPR活動を行っています。

学校への教育本の提供



管内の小学校へ食育に関する教育本を贈呈しました。

農業体験



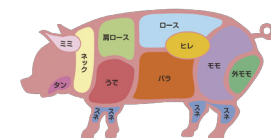
管内の小学校などで体験活動を行っています。

女性部活動



親子料理教室や家庭で使いきれない未使用品を持ち寄る「フードライブ活動」を行っています。

管内で 取り扱っている 豚肉



大利根の大地が育んだ豚

東の匠
千葉県産
SPF豚

＜房総ポーク＞



専用飼料に国産のお米と海藻粉末、ビタミンEを加えることで豚肉特有の臭みが少なく、柔らかい食感とスッパリとした旨味が特徴です。

＜東の匠SPF豚＞

筋肉のきめが細かく、保水性が高いので、旨味を逃さず調理できます。また、加熱してもアクが出にくく、冷めても固くなりません。また、臭みが無く、脂の質が良いのであっさりしているのが特徴です。

* SPFとは Specific (特定の) Pathogen (病原体) Free (無い)の略で、指定された病原体を持っていないという意味です。

令和6年度の園芸取扱高100億円達成!



令和6年度の園芸品目取扱高が100億円を突破し、この快挙を記念して「取扱高100億円達成記念祝賀会」がJAかとりと園芸部連絡協議会の共催で開催されました。武田組合長は「生産者の努力と関係機関の支援の賜物」と感謝を述べ、「この成果を節目に、持続可能で魅力ある農業や地産地消を推進し、地域の活性化と次世代への継承に繋げていく」と力強く語りました。

JAかとの 組合員になりませんか

JAかとりは、組合員をはじめ地域の皆様と手をたずさえ、助け合いの精神を大切に、様々な事業を行っています。

JAの組合員には、正組合員と准組合員の区分があり、ともにJAの事業やサービスをご利用いただけます。

組合員になって、食と農業を未来につなげる応援をしてみませんか。

〇ご加入について

ご加入のお手続きは各支店で承っており、申し込み後に出資金をお預かりいたします。出資は1口1,000円ですが、個人の場合、10口(10,000円)からご協力頂いております。

〇脱退について

毎事業年度末(12月31日)の60日前までに手続きをしていただくことで、その事業年度末での脱退となります。

お預かりした出資金については、その額を限度とし、総代会(翌年3月開催)終了後に当JAが指定した日に払い戻しいたします。

詳しくは最寄りの支店へ、
お気軽にお問い合わせください



読者プレゼント 多古米コシヒカリ 5kgを30名様に!!

《応募方法》

JAかとりホームページよりご応募ください。

トップページ上段の「お問い合わせ」をクリックし、所定の項目の次に、「ご意見・ご要望欄」へ以下の①～⑥を入力して下さい。

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名
- ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥本誌へのご意見・ご感想



※写真はイメージです

《ホームページ》 <https://www.ja-katori.or.jp>

《応募締め切り》 令和7年8月15日(金)

※新米プレゼントになりますので、発送は10月以降となります。

※発表は発送をもってかえさせていただきます。
お預かりした個人情報、目的以外には使用いたしません。



ホームページは
こちらから

クイズのこたえ

A.Q1 ③ビタミンB1

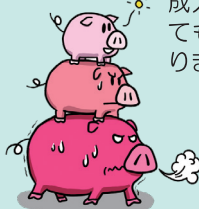
豚肉は牛や鶏と比べてもビタミンB1が豊富に入っています。

A.Q2 ①15~16%

品種などにもよりますが、15%前後です。成人男性の標準体脂肪率が10~19%なので、豚はとてもバランスのいい脂肪のつき方だということがわかりますね。

A.Q3 ②6か月

豚は成長速度が速く、生まれた時の1.5Kgから6か月後には110~120Kg程度まで成長します。



JAかとり

本店 〒289-0402 千葉県香取市小見 1098-1
代表(総務企画部) 0478-70-7711

(指導経済部) 0478-70-7712 (販売部) 0478-70-7713
(金融部) 0478-70-7715 (共済部) 0478-70-7790

事業所	住所	電話番号	事業所	住所	電話番号	事業所	住所	電話番号
下総神崎経済センター	成田市高岡1198-4	0476-96-2923	農機センター	成田市桜田983-2	0476-73-3180	神崎支店	神崎町郡1017-1	0478-72-2131
大栄経済センター	成田市吉岡551-1	0476-73-4413	佐原農機具センター	香取市佐原イ4149	0478-54-5815	大栄支店	成田市伊能250	0476-73-4411
小見川経済センター	香取市野田499	0478-82-1403	多古農機具センター	多古町多古1456-1	0479-76-2014	小見川支店	香取市小見川884	0478-82-2151
山田経済センター	香取市府馬4086-4	0478-78-1234	大栄給油所	成田市伊能250	0476-73-4989	山田支店	香取市府馬2997-1	0478-78-4433
東庄経済センター	東庄町小南55	0478-87-1211	神里給油所	香取市虫幡583	0478-82-5347	東庄支店	東庄町笹川い554	0478-86-3431
栗源経済センター	香取市岩部1199	0478-75-2413	府馬給油所	香取市府馬4906	0478-78-3352	栗源支店	香取市岩部1199	0478-75-2411
佐原経済センター	香取市佐原イ4149	0478-54-1148	多古給油所	多古町多古1456-1	0479-76-2546	佐原支店	香取市佐原イ4149	0478-54-1145
多古経済センター	多古町多古1456-1	0479-70-6011	下総支店	成田市高岡1198-4	0476-96-0006	多古支店	多古町多古1456-1	0479-76-2011