

ワンポイント知識

「黒豚」とは

スーパーマーケットや食肉小売店で良く見かける「黒豚」とは、バークシャー純粋種の豚肉のことです。

バークシャー種は、イギリスが原産地で、体全体が黒く六白（顔、四肢端及び尾端が白）で、一般的な豚に比べると発育は遅いのですが、肉質が良いとされています。

豚肉とシイタケは仲良し 栄養バランスでも最高

昔から日本では「食い合わせ」と称して、一緒に食べてはいけない品々が伝わっている。例えばウナギと梅干し、てんぷらとスイカ、などが有名なところで、腹痛や中毒症状を起こすといわれてきた。科学的な裏付けは少ないものの、消化の悪いものや傷みややすいものの摂取のいましめとして一理あるものといえる。

二つの食品を食べたとき、互いの持つ性質によって、栄養分の損失があったり、さらに栄養の効果が高まることはよく知られている。近年、「医食同源」という言葉がよく聞かれる。意味するところは、飲食物相互および人体との間の相性のことで、食品をよく組み合わせ相性よく食べれば、健康維持に効果があるとの考え方である。

その考え方に従って、豚肉と組み合わせると効果のある食品というシイタケがある。この組み合わせは、栄養的なバランスがすぐれているばかりではなく、脂肪の過剰摂取を抑え、成人病の予防の効果も高いといわれている。昔から経験的にこのことは知られており、中華料理でも多くの料理に豚肉とシイタケが用いられている。

豚肉にはたんぱく質やビタミンB1などの体に欠かせない栄養素がたくさん含まれている。特有の軟らかい肉質は、多様な組み合わせの料理が可能だ。脂肪摂取を敬遠する向きには、脂肪の体内吸収を抑える料理法が必要になってくる。ここにシイタケが登場する。

シイタケはビタミンD、繊維質が多いので、一緒に食べる食品の脂肪分やコレステロールの体内吸収を抑え、シイタケに含まれるエリタデニンという物質は血圧も抑えるといわれている。

レンチオニンという独特の香りの成分も持っているし、いい味を出すグアニル酸、アデニン酸も含まれている。

このように豚肉とシイタケの相性は、とても良いのである。