

購入のポイント （群馬県養豚協会「群馬県産豚肉ハンドブック」より）

肉をおいしく食べるための第一段階は、上手な素材選びです。肉質がよく、新鮮なものを見分けるポイントを身につけましょう。

■ よい店の選び方

よい店の条件は、商品の回転が早い、品名や価格の表示がわかりやすい、清潔で売価が適正、商品知識が豊富など、さまざまな条件があります。実際にその店で、ある期間、同じ部位の肉を買ってみて、肉の値段やおいしさが一定していれば仕入れがしっかりしている証拠といえます。パック入りの肉が不揃いの場合は、仕入先が安定しなかったり、それぞれの部位が品薄だったりすることがあります。また、店によって産地や仕入先が異なるので、いろいろ店を比べてみるのもよいでしょう。

■ 豚肉の品質の見分け方

豚肉を選ぶときは、肉と脂肪の質を見ます。豚肉は肥育期間が標準化されているため、肉によってばらつきはあまりありませんが、肉の色はやや灰色がかった淡いピンク色で光沢のあるものがよいものです。鮮度が落ちると灰色が強くなります。また、肉の表面がきめ細かくよくしまり、切り口がなめらかなものを選びましょう。

また、部位によっても色は異なり、運動量の多い部位は脂肪の少ない赤身肉になります。ロースなど脂身と赤身が層をなしている部位は、脂肪の色が白または乳白色で適度に粘りのあるものを選びます。また、良心的な店ではロース肉を見ると、この脂肪の厚さが6～7mmほどに切り落としてあります。脂肪は本来2cmほどあるのですが、この脂身の厚さで重量が変わってくるためです。豚肉で脂肪が黄色い物は、肉質が劣る肉でおいしくありません。赤身と脂肪の境目がはっきりしているものほど、新鮮です。

■ 食肉の購入時の注意点

新鮮さの目安は、表面が変色していないこと、ドリップ（肉からにじみ出した液体）が少ないこと。牛肉や豚肉は、脂身が乳白色か白色で、ツヤのあるものが新鮮です。消費期限などの表示にも注意しましょう。買い物中に肉の温度が上がらないように、食肉は最後に買い、まっすぐ帰宅してすぐに冷蔵庫で保管しましょう。