

最強の健康食！ 「イズシカ肉（伊豆市）」

シカ肉は、脂肪分やコレステロールが少なく、牛・豚よりもたんぱく質が多いため消化が早いのが特徴です。肉を食べながら日本人に不足しがちな鉄分も摂取できるため、「健康食」としても優れた食材です。

今回、伊豆市食肉加工センターの現場責任者大橋英敏さんにイズシカの魅力について話を伺いました。



伊豆市食肉加工センター（イズシカ問屋）
施設長 大橋英敏さん

イズシカの魅力は？

しっかりと熟成させているところが一番のポイントです。一般的に熟成をしている施設は1～4日程の熟成期間を設けていることが多いですが、イズシカ問屋は1週間～10日熟成させています。

1週間～10日熟成させると解凍した時にドリップ（血）がなく、余分な水分が出ません。また、熟成させると骨のうまみ成分（アミノ酸）が肉に染み込みうまみが増します。

おすすめの食べ方を教えて！

鹿のロースをちょっと厚めに切り「カツ」にして食べると柔らかいビーフカツのようになり、本当においしいです。薄く切ってフライにし、ご飯にのせてカツ丼のようにして食べるのもおすすめです。鹿肉は柔らかく、栄養価が高いのでたくさん食べていただきたいです。

以前、イズシカ問屋で加工した鹿肉を食べた人が「鹿肉ってこんなおいしいんだ。」と言ってくれたことがとても嬉しかったです。



イズシカ問屋で加工されている鹿肉

生産するうえでのこだわりは？

一番のこだわりはイズシカ問屋から出荷された商品は、調理人がなにも手を加えなくても調理できる状態にして出荷している点です。イズシカ問屋で精肉している商品は、細かい筋などもできるだけきれいに除去してあるため、どこに出しても恥ずかしくない品質だと思っています。

また、本来廃棄してしまう内臓などをペットフードとして販売することで、余すところなく活用しています。

読者にひとこと！

イズシカ問屋では職員一同、柔らかくて、誰が食べてもおいしいと思ってもらえるよう、一生懸命作業しています。

ぜひ皆さんにイズシカを食べていただき、おいしさを味わってほしいです。また、飲食店や旅館などでの鹿肉の活用をもっと増やしていただきたいと思っています。



精肉の様子

田方広報研究会共同編集



地元の名産

再発見！

問合先／企画財政課（979-8101）

皆さんが暮らしている、この伊豆の地には、栄養満点でおいしい名産品が数多くあります。今回は、伊豆市の「イズシカ肉」・伊豆の国市の「小坂のみかん」・函南町の「丹那牛乳」について、生産者の思いとともに、名産品の魅力を皆さんにお届けします。遠くに出かけることのできない今だからこそ、地元の“名産品”に、改めて目を向けてみませんか？

田方広報研究会とは…

伊豆市・伊豆の国市・函南町・JA伊豆の国・伊豆保健医療センターの各広報担当で構成された、広報紙の進展とその適切な調整を図ることを目的とした研究会です。

おいしさの秘密は新鮮さ！ 「丹那牛乳（函南町）」

伊豆地域に住んでいる皆さんなら、ほとんどの人が知っている「丹那牛乳」。そんな丹那牛乳の生産に携わる、K's 南箱根牧場株式会社の神尾亮太郎さんに、おいしくて、新鮮な丹那牛乳の魅力について話を伺いました。



K's 南箱根牧場株式会社
神尾亮太郎さん

丹那牛乳の魅力は？

丹那牛乳は、伊豆の国市・函南町をはじめ、静岡県東部地区の学校給食に採用され、伊豆地域の皆さんに広く認知されている商品です。丹那牛乳は、昭和 30 年に「自分の子や孫に飲ませる牛乳を消費者の皆さんにも」という思いから作られました。その思いは、今も受け継がれ「生産者の顔が見える製品」を皆さんにお届けしています。乳牛が、豊かな自然の中で、のびのびと健康に育っているため、自然の恵みが凝縮された栄養豊かな牛乳です。

おすすめの食べ方・飲み方を教えて！

丹那牛乳には、さまざまな種類の製品がありますが、種類にあわせてそのまま飲んでもらうのが一番おいしいと思います。

また、丹那牛乳を使ってチーズやパンケーキを作っても、とてもおいしいものができるので、皆さんぜひ試してみてください。



丹那牛乳を使って作られている製品

生産するうえでのこだわりは？

丹那牛乳の一番のこだわりは、「生乳の鮮度」です。丹那牛乳は、他の牛乳と比べ、搾乳してから、消費者の皆さんの手元に届くまでの時間が短いため、とても新鮮です。

例えば、今日搾乳したものが、次の日には出荷され、2 日後には皆さんの手元に届く。日本中のどこよりも早く、牧場で搾乳したものを加工し、消費者の皆さんに届けるということにこだわっています。

読者にひとこと！

丹那牛乳は、酪農家と工場が近いため、「安全・安心・新鮮」な牛乳を皆さんにお届けしています。

私たちが大切に育てている乳牛から採れた、新鮮で栄養豊富でおいしい「丹那牛乳」をぜひ飲んでみてください。



K's 南箱根牧場株式会社で
飼育されている乳牛

甘くておいしい！ 「小坂のみかん(伊豆の国市)」

小坂みかん共同農園は、6 人の組合員と他 23 人が協力し、5ha の広大な土地で、栽培・管理・運営を行っています。毎年、10 月 1 日～1 月 5 日まで、みかん狩りを開設し、多くの観光客が訪れています。

甘くておいしい、小坂のみかんについて小坂みかん共同農園の水口始さんに話を伺いました。



小坂みかん共同農園
代表理事 水口始さん

小坂のみかんの魅力は？

小坂みかん共同農園は、5ha の広大な土地に、約 8000 本のみかんの木が植えられています。

みかんは、水分をあげずに、水気を控えることで、果肉に水分を蓄えようとするため、甘くておいしくなります。また、この伊豆地域は、降水量が少ないこと、日照時間が長く、急傾斜であるため、どの木にも日光がまんべんなく降り注ぐため、光合成が促進され、みかんが糖を多く蓄えるため、甘いみかんができます。

おすすめの食べ方を教えて！

定番ですが、みかんと言えば、やっぱり冬にこたつに入りながら、みかんを食べるのが一番おいしいと思います。

また、みかんの皮が、菊の花のように凹凸ができていたものを「菊みかん」と言って、甘味と酸味が凝縮され、とてもおいしいです。みかん狩りをする際には、きれいな形のものだけではなく、菊みかんも探してみてください。



美味しそうに育ったみかん

生産するうえでのこだわりは？

一つの品種にこだわらず、常に新しい品種のみかんを植えることを心掛けています。また、品質が良く、甘いみかんを皆さんに食べていただけるよう努力しています。現在、小坂みかん共同農園では、日南・宮本・由良・上野・宮川・興津早生の 6 種類のみかんを栽培しています。

それぞれのみかんの品種によって、味や大きさ、皮の剥きやすさなど違いがあるので、ぜひ食べ比べていただきたいです。

読者にひとこと！

昔は、小坂のみかんは酸っぱいと言われていましたが、現在作っているみかんは、甘い品種のものが多くいます。

小坂みかん共同農園を訪れるお客さんは、県外の人が多いです。地元の人は、小坂のみかんを知っていても、実際に食べたことがある人は、少ないと思うので、ぜひ小坂みかん共同農園に来ていただいて、甘くておいしいみかんを食べたいです。



広大な敷地の小坂みかん共同農園

おいしい名産品を ほかにも紹介します！



アユ(伊豆市・伊豆の国市・函南町)
狩野川で釣れるアユは塩焼きで食べるのが一般的ですが、刺身・握りずしなどにしてもおいしく食べられます。



天草(伊豆市)
収穫した天草を天日干しし『ところてん』が作られます。伊豆市のところてんは味が濃くコシもあると注目されています。



柿(伊豆の国市)
伊豆の国市伊豆長岡・大仁地区で栽培され、温暖な気候が柿栽培に適しているため、甘みの強さが特徴です。



丹那高原トマト(函南町)
丹那の澄んだ空気ときれいな水で大切に育てられています。糖度が高く濃厚な味わいが特徴です。



わさび(伊豆市)
天城山系がもたらす清らかで豊富な水により栽培された伊豆市のわさび。平成30年には世界農業遺産に認定されました。



大根(伊豆の国市)
富士山を背に、大根が並ぶ姿は市の冬の風物詩です。できあがったくあんは、おみやげにもおすすめです。



いちご(伊豆の国市・函南町)
伊豆の国市・函南町で栽培されています。主に、甘みが強く程よい酸味の紅ほっぺが人気です。



④ すいか(函南町)
糖度が高く新鮮な証拠であるツル付で、鮮度にこだわっています。シャリシャリとした食感をお楽しみください。

皆さんが暮らしているこの伊豆の地には、海、山、川などの自然が溢れており、その地域の気候などを生かして多くの作物が育ち、中には地域のブランドとして親しまれているものもあります。

健康寿命を延ばすために、「食」について改めて注目し、身近にある素晴らしい「名産品」を、実際に皆さんに味わっていただきたいとの思いから、今回の特集を企画しました。

また、今回の特集では、伊豆保健医療センター栄養課の谷津倉友美さんに、取り上げた3つの食材の栄養について解説をしていただいています。栄養満点の地元の名産品を食べて、これからも健康な生活を送りましょう。

地元の名産、食べて健康！

地元の名産の栄養について 私が解説します！



公益財団法人 伊豆保健医療センター 栄養科 主任
管理栄養士、公認心理師 谷津倉友美さん

今回取り上げた3つの食材、「シカ肉」、「みかん」、「牛乳」について、公益財団法人伊豆保健医療センター管理栄養士の谷津倉友美さんに話を伺いました。

優れた健康食材「食資源イズシカ」

「食資源イズシカ」とは、伊豆地域に生息する野生ニホンシカのことで、平成27年度しずおか食セレクションにも認定されています。

静岡県立大学食品栄養科学部フードマネジメント研究室市川陽子教授は、イズシカによる食害問題の解決に向けて、その肉を食資源として利活用するための研究を進めています。伊豆特産品のわさびや椎茸をあわせた「イズシカめんち」は地元業者の人も加わって開発された一品です。

牛肉や豚肉と比べて、高たんぱく・低脂肪、鉄分豊富であることから、優れた健康食材と言えます。

カルシウムだけではない「牛乳」の栄養

「牛乳を飲むと骨が丈夫になる」と、昔から言われています。皆さんご存じのとおり、カルシウムの他、牛乳には必要なアミノ酸が含まれています。小腸下部でカルシウムの吸収を助けるカゼインホスホペプチドや、骨密度を高める働きがある乳塩基性たんぱく質があります。

骨を丈夫にするだけではありません。神経の興奮をしずめるオピオイドペプチド、免疫力を高め貧血予防・改善作用も認められているラクトフェリンなども含まれています。

あまり知られていない「みかんの皮」

みかんの果肉(砂じょう)と外側の厚い皮(外果皮)、だいたい色の成分が今注目されています。その名もβ-クリプトキサンチンで、骨の健康維持に役立つ機能が期待されています。

一方、厚い皮の内側(中果皮)にも栄養が豊富に含まれています。食物繊維のペクチンは整腸作用や血中コレステロール・血糖の上昇抑制作用が認められており、ヘスペリジンは脂質代謝改善や血圧降下などの作用が報告されています。ちなみに、ヘスペリジンは皮を干して作る漢方「陳皮」の有効成分の一つと考えられています。

どんなにおいしくて、身体によい食べ物でも、その人に合わせた食べ方が大切です。地元の名産を食べて、心と身体、そして、地域そのものを健康にしましょう！

