



海・山・湖の自然環境に恵まれた湖西市で育ちました

全国トップクラスの日照時間と海・山・湖の恵みを受けて育ちました。

雪の降らない温暖な気候と、太平洋・湖西連峰・浜名湖に囲まれた静岡県湖西市。

豊かな自然環境に恵まれ、豚の飼育数は県内NO.1の約2万頭。静岡県内で飼育される豚の約30%が湖西市で飼育されています。

美味しさの理由も、そこにあるんです。

「こさいの豚肉」とは

こさいご当地グルメプロジェクトでは、飲食店で料理に使う湖西市産の豚肉を「こさいの豚肉」と呼称します。

※「こさいの豚肉」は商品名でも銘柄名でもありません。

湖西市産豚肉とは

湖西市内で育てられた8つの銘柄を言います。

※同じ銘柄でも市外で育てられている銘柄もあります。（例、秀麗豚など）

湖西市産豚肉（湖西ポーク）の購入場所

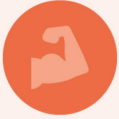
[購入場所はここをクリック](#)



「こさいの豚肉」内検索

Loading

[よく見られるページ](#)



たんぱく質 筋肉増強、運動中の疲労軽減

たんぱく質は、言わずと知れた三大栄養素のひとつ。筋肉や内臓、皮膚や髪の毛、血液まで、人間の体を形づくる大事な栄養素です。人間の体のたんぱく質は毎日全体の30分の1が更新されていると言われており、良質なたんぱく質を日常的に摂取することが推奨されています。

豚肉のたんぱく質には人間が体内で作れない「必須アミノ酸」が豊富に含まれていて、必須アミノ酸の含有率を数値化した「アミノ酸スコア」で、豚肉は満点の100点！

必須アミノ酸の一部には、筋肉増強、運動中の疲労軽減などの効果があるとされていますので、スポーツやトレーニングをする方には、脂身の少ない豚ヒレ肉などで摂取するのが良いのではないのでしょうか。



ビタミンB1 心と体を元気で健康に

豚肉に含まれるビタミンB1は、あらゆる食品の中でナンバー1。鶏肉や牛肉など他の肉類に比べ、10倍近くのビタミンB1を含んでいると言われます。

ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変換する役目を持っています。脳は、ブドウ糖を分解してエネルギーを作りますが、ビタミンB1が足りないとエネルギーの製造が十分にできず、記憶力が低下したり情緒不安定になったりする可能性があるほか、乳酸などの疲労物質が体内に溜まり、疲れの原因となります。

豚肉に多く含まれるビタミンB1には、心と体を元気にし、健康を維持する効果があります。



アラキドン酸 幸福感や高揚感が増進

豚肉に含まれる栄養素のひとつ「アラキドン酸」。聞きなれない栄養素ですが、リノール酸から合成される必須脂肪酸のひとつで、植物にはほとんど含まれておらず、お肉などの動物性食品からでないと摂取できません。

アラキドン酸は脳の神経細胞に作用することがわかっており、アラキドン酸の一部が脳内で変化してできる「アナンダマイド」は別名「至福物質」とも呼ばれ、幸福感や高揚感をもたらすとされています。

高齢者やアルツハイマーの患者は、脳の細胞に含まれるアラキドン酸が少ないというデータも。美味しい豚肉を食べると幸せになれる。これって科学的な根拠に基づいているんです。

イベント情報

「こさいの豚肉」試食会 (2023.2.15)

市内飲食事業者様を対象に「こさいの豚肉」数銘柄を試食していただき、お店でのメニュー化を検討していただくイベントを開催しました。

[「こさいの豚肉」試食会 開催概要 \(PDFファイル: 335.5KB\)](#)

取扱飲食店

湖西市産の豚肉を使った店舗自慢の豚肉料理を下記の店舗で食べることができます。



店舗名：いちごや
提供メニュー：ポークステーキスモークソース掛け
住所：湖西市新居町中之郷32-10
電話：053-594-2121
営業時間：昼 11時～15時、夜 18時～22時（予約のみ）
定休日：火・水曜日
注意事項：ランチメニューとして提供しています。

https://instagram.com/cafe_izakaya_ichigoya

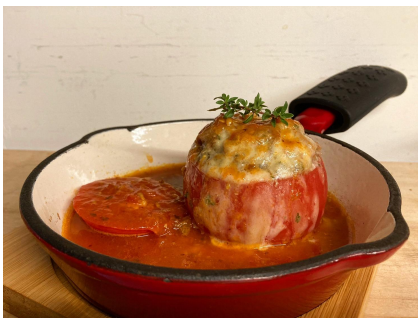


店舗名：湖彩（うみいろ）
提供メニュー：【低温】閉じないカツ丼
住所：湖西市梅田653-1
電話：053-577-0434
営業時間：（火～木）11時～14時
（金～日）17時～22時
定休日：月曜日

注意事項：平日のランチのみで提供

豚肉ブランド名：はまな三丁目の豚肉

<https://instagram.com/doumaisakanatabetai>



店舗名：カフェロンポワン
提供メニュー：トマトファルシ、ポーク煮込み
住所：湖西市新居町新居1261
電話：053-594-0650
営業時間：11時～16時30分（L.O.）
定休日：火曜日、水曜日

注意事項：提供時期が限られておりますので、事前にご確認ください

豚肉ブランド名：米豚

<https://rond-point.net/>



店舗名：はづき
提供メニュー：こさい豚のしゃぶしゃぶ、こさい豚の胡麻しゃぶサラダ、こさい豚の生姜焼き、こさい豚の串カツ

住所：湖西市新居町新居3437-10
電話：053-594-0427
営業時間：昼 11時～14時00分、夜 17時30分～21時30分（L.O.）、金曜日、土曜日は22時00分（L.O.）
定休日：水曜日、毎月第3水曜日・木曜日は連休

注意事項：夜営業のみの提供です

豚肉ブランド名：はまな三丁目の豚肉

https://instagram.com/hazuki_arai

店舗名：ラーメン 餃子 チャーハン とんとん

住所：湖西市新居町新居3379-82

電話：053-594-3535

営業時間：昼 11時～14時（L.O.）、夜 17時～20時（L.O.）

定休日：月曜日、火曜日



注意事項：要予約のため事前に店舗までご連絡をお願いします

豚肉ブランド名：はまな三丁目の豚肉

https://instagram.com/tonton_desuyo



店舗名：和食つく味

住所：湖西市新居町中之郷1677-1

電話：053-543-5505

営業時間：昼 11時～13時30分（L.O.）、夜 17時～21時30分（週末のみ22時30分まで）

定休日：月曜日、第2日曜日

注意事項：日変わりでメニューが決まるため豚肉料理を提供するか事前にお問い合わせください。

売れ切れ次第、終了となります。

豚肉ブランド名：はまな三丁目の豚肉

<https://www.instagram.com/washokutugumi>

関連リンク

[こさいご当地グルメプロジェクト](#)

お問い合わせ先

こさいご当地グルメプロジェクト実行委員会事務局

湖西市 企画部 企画政策課

湖西市吉美3268番地

電話053-576-4910 ファックス053-576-1139

メール kosai.gastronomy@gmail.com



PDFファイルを閲覧するには「Adobe Reader（Acrobat Reader）」が必要です。お持ちでない方は、左記の「Adobe Reader（Acrobat Reader）」ダウンロードボタンをクリックして、ソフトウェアをダウンロードし、インストールしてください。