

ポークビーンズ



オロオロの豚肉が
ポリュームたっぷり!
残ったら煮つめて
パスタのソースにしても

- 主材料** (4人分)
- 豚バラ肉(かたまり).....500g
 - にんにく.....1片
 - 玉ねぎ.....1個
 - セロリ.....1本
 - にんじん.....1本
 - 白ワイン.....1カップ
 - トマト水煮(カット).....1缶(400g)
 - トマトケチャップ.....大さじ3
 - ウスターソース.....大さじ1
 - 蜂蜜.....大さじ1~2
 - 大豆水煮.....100g

- 豚肉は2~3cm角に切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、セロリの茎は1cm幅の輪切り、葉は粗みじん切りにする。にんじんは食べやすく切る。
- 鍋にオリーブ油大さじ2を熱し、にんにく、玉ねぎ、セロリの茎と葉を炒める。香りが立ったら豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- にんじんを加えて炒め合わせ、Aを加える。煮たったらふたをして弱火の中火で20分ほど煮る。ふたをとり、トマトが出るまで中火で煮こむ。
- 大豆を加え、ひと煮たちしたら塩とこしょうで味を調える。酸っぱいようなら蜂蜜を加えても。

豚肉の マッシュポテトサンド



- 主材料**
(ホットサンドメーカー1台・約2~3人分)
- 豚肩ロース肉(薄切り).....4枚
 - じゃがいも.....2個(300g)
 - バター.....大さじ1
 - 牛乳.....大さじ3
 - トマトケチャップ大さじ2
 - A 酒.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1

- マッシュポテトを作る。じゃがいもは皮をむいて4つ割りにし、ゆでる。柔らかくなったら熱いうちにボウルに入れてバターを加え、フォークで粗くつぶす。塩とこしょう各少々をふり、牛乳を加えて混ぜる。
- ホットサンドメーカーに豚肉の半量を敷き、1を全体に広げる。残りの豚肉をのせて組み置きこしょう少々をふり、ふたをする。
- 両面を中火で焼き、混ぜたAを両面に塗る。ふたをしてさらに両面をこんがりとするまで焼く。

料理制作/みなくちなほ
フードコーディネーター、
アウトドアはなやウツ
キッズスクールに選任が
深し手帳で忙しい、
アパレルにもふれる、
レシピが得意。



撮影/黒田 幸 スタイルリンク/二野真美紀子



アウトドアでもおうちでも

北海道ポークで キャンプめし

CAMP MEAL



北海道ポークは
きれいな水と空気の北海道で
健やかに育てた豚。
安全・安心・おいしさの
信頼ブランドです。

北海道養豚生産者協会のホームページでは
北海道ポークの特徴をはじめ、
北海道ポークが食べられるお店や
おすすめレシピなどを紹介しています。

北海道ポーク 検索
<http://www.hokkaido-pork.jp/>



一般社団法人北海道養豚生産者協会



スペアリの マーマレードグリル

前日の夜にタレに漬けておけば
あとは焼くだけ!

主材料 (4人分)
スペアリア……………500~700g
A オレンジマーマレード、酒、
しょうゆ……………各大さじ4

スペアリアはよく切りこみを入れ、
塩とこしょう少々をすりこむ。

Aを混ぜ合わせ、**1**とともに
ジップアップポリ
バグに入れ、半
日ほど漬ける。

3 スキレットを熱して油大さじ1をよく
なじませ、**2**の両面をこんがり
と焼く。火が通ったら**2**の漬け汁を
加え、からめながら汁気がほとん
どなくなるまで焼く。



主材料 (4人分)
豚肩ロース肉(かたまり)
……………500~600g
A 塩……………小さじ1
粗びき黒こしょう
……………適量
おろしんにんく
……………1片分
B タイム……………6枝
ローズマリー……………6枝
ローリエ……………10枚
じゃがいも……………1個
にんじん……………1本
かぼちゃ……………1/6個
さつまいも……………1本

ローストポーク

蒸し焼きにした豚肉はふっくらジューシー。
ハーブの香りが決め手!

1 豚肉はAの塩とこしょうを全体にふり、おろしんにんくをすりこむ。

2 グッチオープンで熱して油大さじ1を
なじませ、**1**の表面をこんがり
と焼いてとり出す。

3 鍋底にBの半量を敷いて**2**をもどし
入れ、上に残りのBをのせてふたを
する。中火で熱し、ふたの取っ手が
熱くなったら弱火にして30分蒸し焼
きにする。

4 野菜は大きめに切って**3**の豚肉のま
わりに並べ入れ、ふたをしてさらに
20分蒸し焼きにする。豚肉に金串を
2秒刺し、にじみ出した肉汁が透明に
なったらでき上がり。



簡単スモークベーコン

前日の夜にタレに漬けておけば
あとは焼くだけ!

主材料 (4人分)
豚バラ肉(かたまり)……………500g
A 塩……………少々
ハーブミックス……………大さじ1
スモークチップ……………適量

1 豚肉はAをよくすりこむ。

2 スキレットにアルミ箔を敷いてスモーク
チップを敷き詰める。アルミ箔を丸め
たものを3個ほどおいて金網を
のせ(写真A)、火
にかける。



3 煙が出てきたら
1をのせ(写真B)、
竹串をはさんで
ふたをする(写真C)。



4 弱めの中火で煙が
ゆるゆると常
に出ている状態
を保ちながら
40分ほど加熱
する(途中、様子
を見てチップが
燃え尽きていたら
除き、新しいチップ
に替える)。

*すき器から煙は出まじようします。
**チップを燃やさないように、必ず網の付け根を
とってから捨ててください。

主材料 (メスティン1台・1~2人分)

豚バラ肉(薄切り)6枚
キャベツ……………200g
紅しょうが……………大さじ1
小ねぎ(小口切り)
……………大さじ2
お好み焼き粉……………50g
山いも粉(あれ)大さじ1
卵……………1個
水……………1/4カップ
塩、こしょう……………各少々

お好み焼きソース、マ
ヨネーズ、青のり粉、削
りかつお……………各適量

詳しい作り方が動画で見られます

動画を見る



四角いお好み焼き

1 キャベツはせん切りに、紅しょうが
は粗みじん切りにする。

2 ポウロにAを入れて混ぜ、**1**と小
ねぎを加えて混ぜ合わせる。

3 メスティンにオープン用シートを
敷き、豚肉を敷き詰める。



4 **3**に**2**を入れて豚肉をかぶ
せ、さらにオープン用シ
ートで包むように覆う。



5 ふたをして
強火にかけ、10分
焼き、逆さまにして10分焼く。ふたに返
してオープン用シートを抜き、Bをかける。

メスティン

取っ手つきのアルミ製のごうぶ
たの密閉性と熱伝導率が高く、炊
飯のほかにも煮たり蒸したりと
さまざまな料理に使えます。

*お好み焼きの具材は適量で調整してください。
**お好み焼きの具材は適量で調整してください。