

豚じゃがコーンのみそキムチバター鍋

料理 / 松山絵美



主材料 (4人分)

- 豚バラ肉(薄切り) ……300g
- じゃがいも ……4個
- ねぎ ……2本
- 白菜キムチ ……200g
- ホールコーン ……100g
- みそ ……大さじ4
- バター ……大さじ1~2
- 水 ……5カップ
- みりん ……大さじ3
- A 白だし ……大さじ2
- 鶏ガラスープの素 ……小さじ2
- 粗びき黒こしょう ……適量

作り方

- ① 豚肉は10cm長さに切る。じゃがいもは皮をむき、大きめのひと口大に切る。ねぎは斜め薄切りにする。キムチは食べやすく切る。
- ② 土鍋にAとじゃがいもを入れて火にかけ、煮たったらふたをして弱火で煮る。じゃがいもに火が通ったら、残りの①を加えて弱めの中火で煮る。
- ③ 全体に火が通ったらみそをとき入れ、コーンとバターをのせて粗びき黒こしょうをふる。



ピリッとこくうま!

おいしい情報
発信中!



北海道
Hokkaido
ポークで

あったか鍋



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

柔らか角煮の染みうまおでん



料理／ちおり

- 主材料(4人分)
 豚バラ肉(ブロック) 400g
 大根…………… 400g
 ごんにやく…………… 100g
 ちくわ、さつま揚げなど
 好みの練りもの
 …………… 400~500g
 ゆで卵……………4個
 水……………5カップ
 酒、オイスターソース
 ……………各大さじ2
A 和風顆粒だしの素
 ……………大さじ1
 しょうゆ…大さじ½
 塩、砂糖 各小さじ½
 ゆでた枝豆(あれば) 適量

- 作り方
① 豚肉は3cm角に切る。鍋を油をひかずに中火で熱し、豚肉の表面に軽く焼き色がつくまで焼く。浸るくらいの水を加え、ふたを少しずらしてのせ、弱めの中火で30分煮る。さめるまでおいて豚肉をとり出し、煮汁は捨てる。
② 大根は2cm厚さの半月切りにし、浅く切りこみを入れる。ごんにやくは三角に切ってから厚みを半分に切り、下ゆでする。
③ 土鍋にAを合わせて火にかける。煮たったら①と②を加え、落としふたをして鍋のふたを少しずらしてのせ、弱めの中火で30分煮る。さめるまでおく。
④ ③に水1カップ(分量外)を加え、練りものとうゆで卵を加えて弱火で10分煮る。さめるまでおき、いただく際に温め直し、枝豆を楊枝で刺して飾る。



汁まで美味しい!!



もちりほっくり
とろ〜りでやみつき

北海道ポーク いももっチーズ鍋



料理／おねこ

- 主材料(4人分)
 豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……………400g
 キャベツ……………5枚
 玉ねぎ……………½個
 しめじ……………½パック
 じゃがいも(メイクイン)……………1個
 切りもち……………3個
 ホールコーン……………150g
 カマンベールチーズ1個
 ピザ用チーズ……………50g
A 水……………2½カップ
 昆布……………5g
 酒、みりん各大さじ2
B バター……………20g
 塩……………小さじ¼
 白みそ(または合わせみそ)……………大さじ1½
 ドライパセリ、粗びき黒こしょう……………各適量

- 作り方
① ポウルなどにAを入れて30分おく。
② キャベツは大きめのひと口大にちぎり、玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐす。
③ もちは4等分の棒状に切り、12本作る。じゃがいもは皮をむいてもちと同じ大きさに12本に切り、ラップで包んで600Wの電子レンジで1分加熱する。それぞれに豚肉を巻きつけ、24本作る。
④ 土鍋に②とBを入れて中火にかけ、しんなりするまで炒める。①を加えて弱火にし、10分ほど煮る。煮たつ直前に昆布をとり出し、白みそをとかし入れる。③を立てて並べ入れ、ふたをして弱~中火で煮、ときどき煮汁をかけながら火を通す。
⑤ 鍋の中央に8等分に切ったチーズを加え、コーンとピザ用チーズを散らす。パセリと粗びき黒こしょうをふる。

動画を見る 詳しい作り方が動画で見られます

海と大地の恵み まるごと北海道のクリーム鍋



料理／おねこ

- 主材料(4人分)
 豚バラ肉(薄切り) 400g
 ボイルほたて……………4個
 ボイル有頭えび……………4尾
 白菜……………3枚
 玉ねぎ……………½個
 にんじん……………¾本
 ほうれんそう……………1袋
 しめじ……………½パック
 絹ごし豆腐……………1丁
A 水……………3カップ
 昆布……………6g
 酒、みりん各大さじ2
 砂糖、小麦粉、おろし
B にんにく各小さじ1
 塩……………小さじ¼
 こしょう……………適量
 生クリーム……………¼カップ

- 作り方
① 土鍋にAを入れて30分おく。
② 豚肉は食べやすく切り、Bをもみこむ。白菜は大きめのひと口大にちぎる。玉ねぎは薄切り、にんじんは乱切りにする。ほうれんそうは塩ゆでして4cm長さに切る。しめじはほぐす。豆腐は食べやすく切る。
③ ①に白菜、玉ねぎ、にんじんを加え、弱火で10分ほど煮る。煮たつ直前に昆布をとり出し、ふたをして野菜が柔らかくなるまで煮る。豚肉、豆腐、しめじを加え、豚肉をときどきほぐしながら火を通す。
④ ほたて、えび、ほうれんそうを加え、生クリームを回し入れてひと煮たちさせる。



体も心もほっかほか!