

豚肉のしょうが焼き ゆずこしょう風味



ゆずこしょうのさわやかな香りと辛みがアクセント

主材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用)6枚(300g)



| | |
|-----------|--------|
| れんこん | 120g |
| 生しいたけ | 4枚 |
| ゆずこしょう | 小さじ1 |
| A おろししょうが | 1/2かけ分 |
| みりん | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| いり白ごま | 適量 |
| すだち | 1個 |

作り方

- 1 豚肉は室温にもどし、筋切りをして塩少々をふる。
- 2 れんこんは皮をむいて3mm幅の半月切りにし、水にさっとさらす。しいたけは石づきを落として縦4~6等分に切る。
- 3 フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、1を入れて焼く。焼き色がついたら返し、2を加えてさっと炒め、酒大さじ1を加えてふたをし、弱火で3分蒸し焼きにする。
- 4 合わせたAを加えて中火にし、煮たてながらからめる。
- 5 器に盛ってごまをふり、すだちの半割りを添える。

おいしい情報
発信中!



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



新定番!

秋の 北海道ポーク



レシピ
recipe



梅風味の豚汁

いつもの豚汁を、梅干しでさっぱりアレンジ

一般社団法人北海道養豚生産者協会

豚肉とれんこん、 プルーンの煮こみ



プルーンのkokと酸みが、豚肉のうまみを引き立てます

主材料 (4人分)

豚肩ロース肉(かたまり).....450g



れんこん.....300g
 玉ねぎ.....1個
 ドライプルーン.....8個
 にんにく.....1片
 A 白ワイン.....50ml
 水.....400ml
 粗びき黒こしょう、
 イタリアンパセリ(みじん切り).....各少々

作り方

- 1 豚肉は室温にもどし、塩小さじ1をしっかりとすりこむ。
- 2 れんこんはたわしで皮をこすり洗いし、2cm厚さの半月切りにして水にさっとさらす。玉ねぎは8等分のくし形切りにする。にんにくはつぶす。
- 3 鍋にオリーブ油小さじ2を中火で熱し、1を入れて全体に焼き色をつける。にんにくを加えてさっと炒め、残りの2を加えて軽く炒める。
- 4 プルーンとAを加え、煮たったらアクをとり、ふたをして弱めの中火で1時間煮る。豚肉を食べやすく切って器に盛り、粗びき黒こしょうとパセリをふる。

主材料 (4人分)

豚バラ肉(かたまり)
.....300g



ごぼう.....½本(100g)
 玉ねぎ.....½個(100g)
 チンゲンサイ.....2株
 にんにく(みじん切り)
1片分
 しょうが(みじん切り)
1かけ分

紹興酒
.....100ml
 A 水.....200ml
 黒酢.....大さじ½
 シナモン
 スティック 2本
 しょうゆ
大さじ½
 B オイスターソース
大さじ1

作り方

- 1 豚肉は室温にもどし、半分に切る。鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかけ、煮たったら弱めの中火にして10分ほどゆでる。ざるに上げ、粗熱がとれたら3cm角に切る。
- 2 ごぼうは8cm長さの縦半分に切り、水にさっとさらす。玉ねぎは粗みじんに切る。チンゲンサイは縦4等分に切る。
- 3 鍋にごま油小さじ1、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら1と玉ねぎを加え、軽く焼き色がつくまで炒める。ごぼうとAを加え、煮たったらアクをとってふたをし、弱火でときどき混ぜながら30分煮る。
- 4 Bを加えて20分煮、チンゲンサイを加えてさっと煮る。

台湾風 豚の角煮



シナモンの香りが食欲を誘います。ご飯にかけても

表紙の料理

梅風味の 豚汁



作り方の動画が見られます

主材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り)
.....150g



さつまいも.....100g
 ごぼう.....80g
 ねぎ.....½本(50g)
 しめじ.....100g
 しょうが(せん切り)
1かけ分
 梅干し.....2個
 A だし汁(かつおと昆布)
400ml
 酒.....大さじ1
 しょうゆ.....小さじ½
 七味唐辛子.....適量

作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 さつまいもは1.5cm厚さの半月切り、ごぼうはささがき、ねぎは斜め薄切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- 3 鍋にごま油小さじ2としょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら1とごぼうを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。残りの2を加えてさっと炒め、Aを加えて煮たったらアクをとる。
- 4 梅肉をくずして加え、ふたをして弱めの中火で7~8分煮、しょうゆを加える。
- 5 器に盛り、好みで七味唐辛子をふる。



料理制作
ワタナベマキ

料理研究家。素材の持ち味を引き出したシンプルな料理と、センスあふれるライフスタイルが人気。