

豚肉とさつまいものコチュジャン蒸し

◎主材料 (2人分)

豚バラ肉 (薄切り)

…………… 150g



さつまいも…………… 200g

玉ねぎ …… 1/2個 (100g)

小ねぎ…………… 3本

A

おろしにんにく

…………… 1/4片分

コチュジャン、しょうゆ

…………… 各大さじ1

砂糖…………… 小さじ2

ごま油…………… 小さじ1

塩…………… 少々

◎作り方

1 さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさっとさらして水気をきる。

2 玉ねぎは2cm厚さのくし形切り、小ねぎは5cm長さに切る。

3 豚肉は5～6cm長さに切る。ボウルにAを混ぜ合わせ、豚肉を加えてからめる。

4 フライパンに**1**を重ならないように広げ入れ、玉ねぎと**3**を順に重ね入れる。水1/2カップをフライパンの縁から回し入れてふたをし、中火にかける。さつまいもに竹串がスッと通るまで7分ほど蒸す。

5 小ねぎを加えてざっくりと混ぜる。



うま辛味でご飯がすすむ、韓国風おかず。
バラ肉のうまみがしみたさつまいもがおいしい！



つくねは豚ひき肉で作ると、
うまみのある脂でコクがアップ。
ひじきをプラスすれば栄養バランスも◎

ひじき入り豚つくね

◎主材料 (2人分)

豚ひき肉

…250g



玉ねぎ…………… 1/4個 (50g)

芽ひじき

…………… 大さじ1/2 (2g)

ししとう…………… 10本

A

おろししょうが

…………… 1かけ分

とき卵…………… 1個分

かたくり粉…大さじ1/2

塩…………… 少々

B

しょうゆ、みりん

…………… 各大さじ1と1/2

かたくり粉…ひとつまみ

◎作り方

1 ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸してもどし、水気をきってペーパータオルで水気を拭く。玉ねぎは横半分の縦薄切りにする。

2 ししとうは包丁の刃先で縦に切りこみを1本入れる。

3 ボウルにひき肉とAを入れて粘りが出るまで練り混ぜ、**1**を加えてさっと混ぜ、8等分にして小判形にする。

4 フライパンに油小さじ2を中火で熱して**3**を並べ入れ、2分ほど焼く。こんがりとしたら返し、あいたところに**2**を加えてふたをし、弱火で4分ほど蒸し焼きにする。

5 フライパンの余分な脂を拭き、混ぜたBを加える。強めの中火にし、煮たてながら照りよくからめる。



北海道ポークで家計応援！

とこトン
豚肉
レシピ



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。

北海道ポーク

検索

<https://www.hokkaido-pork.jp/>

一般社団法人北海道養豚生産者協会

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。



料理制作
市瀬悦子



雑誌や書籍、NHK「きょうの料理」「あさイチ」などのテレビでも活躍中の
人気料理研究家。作りやすくて間違いなくおいしいレシピに定評があり、
なかでもお肉料理は大の得意！

一般社団法人北海道養豚生産者協会



脂が少ないもも肉なら、揚げものにしてもさっぱりと軽くいただけます。ほうれんそうを巻いてヘルシーに

ほうれんそうの豚肉巻きカツ

●主材料 (2人分)

豚もも肉 (薄切り)
.....9枚 (180g)

A 塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々
小麦粉、とき卵、パン粉
.....各適量
レモン (くし形切り)、練り
辛子、中濃ソース...各適量



ほうれんそう
.....大1束 (250g)

●作り方

- 1 たっぷりの熱湯に塩少々を加え、ほうれんそうをさっとゆでる。冷水にとって水気を絞り、長さ3等分に切る。
- 2 豚肉は3枚1組にし、少しずつ重ねて10cm幅にする。1の1/3量を手前にのせて巻く (写真A)。残りも同様に作る。
- 3 Aをふり、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける (写真B)。
- 4 フライパンに揚げ油を2cmほど注いで170度に熱し、3を入れてときどき返しながら7分ほど揚げ、油をきる。
- 5 4を4等分の輪切りにして器に盛り、レモンと練り辛子を添える。ソースをかけていただく。

もも肉を
おいしく食べるコツ!



3枚重ねて、しっとり
ジューシーな食感に



しっかりと衣をつけて
コーティングします

豚もも肉で自家製ハム

●主材料 (作りやすい分量)

豚もも肉 (かたまり)
.....1本 (500g)



A 塩.....小さじ1と1/2
砂糖.....大さじ1
こしょう.....少々
オリーブ油...大さじ1
ローリエ.....1枚
リーフレタス、レモン (半月
切り)、粒マスタード各適量

●作り方

- 1 豚肉はポリ袋に入れ、Aを順にすりこむ。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で24時間漬ける (写真A)。
- 2 1を室温に1時間おく。
- 3 ラップとアルミ箔はそれぞれ30×40cm程度に切る。2の肉をとり出し、ラップで手前からギュッと巻いて丸い棒状に整え、両端を内側にぴっちり折りたたむ。続いてアルミ箔で巻き (写真B)、両端をねじって留める。
- 4 直径22cm程度の鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、3を入れて弱めの中火で15分、弱火にして30分ゆでる。とり出し、そのまま30分以上おいて粗熱をとる。
- 5 4を薄く切って器に盛り、リーフレタス、レモン、粒マスタードを添える。

オープンサンドにしても!



もも肉を
おいしく
食べる
コツ!



下味とオイル
をすりこんで
漬けておきます



ラップでぴっちり
巻いてから、
アルミ箔で巻
きます

もも肉で作ったハムは、さめても脂が気になりません。オイルをもみこみ、ゆっくりと火を通すのが柔らかく仕上げるコツ

揚げ豚と揚げごぼうのデリ風サラダ

●主材料 (2人分)

豚ロース肉 (薄切り)
.....8枚 (160g)



A しょうゆ、酒
.....各小さじ1
ごぼう...大1/2本 (100g)

水菜.....1/2束 (100g)
パプリカ (黄).....1/4個
マッシュルーム.....4個

B おろし玉ねぎ
.....大さじ1
オリーブ油
.....大さじ1と1/2
しょうゆ.....小さじ2
酢.....小さじ1

●作り方

- 1 ごぼうは包丁で皮をこそげ、7～8cm長さ、3～4mm厚さの斜め切りにする。水にさっとさらして水気をきり、ペーパータオルで水気を拭く。
- 2 水菜は5cm長さ、パプリカは縦に薄切り、マッシュルームは薄切りにする。
- 3 バットにAを混ぜ、豚肉を入れてもみこみ、1枚ずつ4等分に折りたたむ。かたくり粉をしっかりとまぶす。
- 4 フライパンに揚げ油を2cmほど注いで160度に熱し、ごぼうを入れて返しながら4～5分揚げ、きつね色になったら油をきる。続いて170度にして3を3分ほど揚げ、油をきる。
- 5 器に2を合わせて盛り、4のごぼうと豚肉のをせる。Bを混ぜてかける。



適度に脂肪のあるロース肉。折たたんで揚げると、表面はカリッと、中はしっとりした食感を楽しめます



黒酢のコクと香りが食欲を刺激! こま切れ肉はかたくり粉をまぶし、あまりほぐさずに炒めると食感よく仕上がります

豚肉とじゃがいもの黒酢炒め

●主材料 (2人分)

豚肉 (こま切れ)...150g



A 酒.....大さじ1
塩、こしょう...各少々
かたくり粉.....大さじ3

じゃがいも...2個 (300g)
パプリカ (赤・黄)...各1/4個
水.....大さじ6
黒酢、砂糖、しょうゆ
.....各大さじ1と1/2
かたくり粉...小さじ1
ごま油.....少々

●作り方

- 1 豚肉はAをもみこみ、かたくり粉をふってざっとまぶす。じゃがいもは1cm厚さの半月切りにし、水にさっとさらして水気をきる。パプリカはひと口大に切る。
- 2 Bは混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、じゃがいもを2分焼く。上下を返してパプリカを加え、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにし、とり出す。
- 4 3のフライパンに油大さじ1/2を足して中火で熱し、豚肉を炒める。こんがりしたら2を加えて強火にし、混ぜながらトロミがつくまで煮たてる。3をもどし入れ、さっとからめる。

作り方の動画はこちら

