

第10回地産地消運動

～安全・安心・新鮮を求めて 岐阜県産ポークの集い～

日時:平成27年8月21日(金)10:00～

場所:岐阜女子大学 第1調理実習室・第1調理学講義室

主催:岐阜県養豚協会、岐阜女子大学 後援:岐阜県

レシピ集

講師:大西 周 先生、後藤 珠梨 先生

①ゆで豚トマトマリネ



盛り付け例

材料 4人分	使用量	使用器具
豚ヒレ肉	180g	ステンレスバット 1
きゅうり	25g	ボウル 2
トマト	50g	ザル 1
酢	10g	包丁まな板 各1
オリーブオイル	30g	菜ばし
塩	少々	調理手袋
黒こしょう(粗挽き)	少々	
カイワレ大根	1/8パック	鍋
レモン スライス	半分	ビニール袋

作り方

1. 豚ヒレを茹でやすい大きさに切り分けます。
2. 鍋にお湯を沸かして、豚肉を茹でます。
3. 茹でた豚肉はざるにあげて粗熱を取り、切り分けます。
4. きゅうりとトマトを5mm 角に切り分けて、オリーブオイル、塩こしょう・酢でマリネします。
5. ビニール袋に(3)と(4)を入れて、空気を抜いてしっかりと口を閉じます。
6. 冷蔵庫で冷やしてなじませます。
7. 器に盛り付けて、カイワレ大根を散らしてレモンスライスを添えます。

②豚肉の梅きんぴら(原案:大垣市 岡田 愛実さん)



盛り付け例

材料 4人分	使用量	使用器具
豚バラ肉 スライス (厚め)	240g	調理手袋
グレープシードオイル	15g	包丁まな板 各1
塩	2g	フライパン 菜ばし
エリンギ	50g	バット
人参	40g	
こんにゃく(つきこんにゃく)	80g	
みりん	大さじ2	
濃口醤油	大さじ2	
梅肉	30g	
レタス	20g	
パセリ	少々	
プチトマト	4個	

作り方

1. 豚バラスライスを5mm幅に切り分けます。
2. エリンギは、たて半分に切ってから切りわけます。
3. 人参は2cmの長さに千切りにします。
4. 豚肉とこんにゃく・人参に、塩をしてオイルで炒めます。
5. 1分ほど炒めてから続いてエリンギを加えてさらに炒めます。
6. みりんを加えて、少し煮詰まるまで加熱して、さらに醤油と梅肉を加えて混ぜながら炒め合わせます。
7. 器にレタスを敷き盛り付けて、トマトとパセリを添えます。

参考:豚ミンチとザーサイのスープ

材料 4人分	使用量	使用器具
豚ミンチ	60g	大なべ15~20ℓ
中華スープのもと	16g	木へら
水	480cc	レードル
ザーサイ 刻み	20g	包丁 まな板
刻みねぎ	8g	
ごま油	小さじ1	
塩	少々	
黒こしょう(粗挽き)	少々	
濃口醤油	15g	
春雨	5g	

作り方

1. 春雨は茹でて、水洗いしざるに上げ、食べやすい大きさに切り分けておきます。
 2. 鍋に豚ミンチを入れてから、中火にかけます。
 3. 混ぜ合わせながら、炒めて余分な水分を蒸発させます。
 4. 水・スープのもと・ザーサイ(刻み)を加えて、一度沸騰させて、アクを取ります。
 5. 醤油・塩・こしょうで味を調え、ごま油を加えます。
 6. 春雨・刻みねぎと共に器に盛り付けて、完成です。
- (今回はスープを作成し鍋で配布と具材を全て合わせて各半分1つのボウルに入れて配布)