

第11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12月19日(土)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、太地 由美 先生

①簡単焼豚風サラダ



盛り付け例

材料 8人分	使用量	備考
豚バラ肉 スライス 2mm	250g	
みりん	80g	
醤油(濃口)	55g	
水菜	60g	
キャベツ 千切り	200g	
ねぎ 小口切り	15g	

作り方

- ①豚バラスライスを食べやすい大きさに切ってフライパンで炒めます。
- ②一度肉を取り出して、みりと醤油を加え煮詰めます。
- ③お皿に食べやすい大きさに切った水菜とキャベツ千切りを盛りつけて、①の肉と②のソースをかけます。
- ④ねぎの小口切りを散らして、完成です。

②豚ヒレ肉のステーキ ジュレポンソース(原案:岐阜市 福園 多恵さん)



盛り付け例

材料 8人分	使用量	備考
豚ヒレ肉 塊	480g	
ベーコン スライス	120g	
ブロッコリー	120g	
パプリカ 赤	60g	
パプリカ 黄	60g	
エリンギ	100g	
塩		
ポン酢	60g	
水	30g	
ゼラチン	5g	

作り方

- ①豚ヒレ肉を切り分けて、叩き伸ばして、ベーコンスライスで巻きます。
- ②フライパンに①を並べて中火で焼き上げます。
- ③②のフライパンで野菜・きのこも焼き上げ塩をします。
- ④器に盛り付けて、ジュレポンソースを添えます。

ジュレポンソース

- ①ゼラチンを水でふやかします。
- ②水を85℃まで温めて①を溶かします。
- ③ポン酢を加えバットに流し込み、冷やし固めます。

参考：豚肉の酸辣湯スープ



盛り付け例

材料 8人分	使用量	備考
水	720g	
中華だしの素	25g	
(具材)		
豚モモスライス 千切り	110g	
たけのこ 細切り	50g	
しいたけ 薄切り	50g	
きくらげ 水戻し 千切り	8g	
豆腐 角切り 1cm	120g	
酢	55g	
(水溶き片栗粉)		
片栗粉	18g	
水	18g	
(溶き卵)		
卵 M	2個	
(薬味)		
ねぎ 小口切り	10g	
(好みで)		
ラー油		
塩	調整	

作り方

- ①水 中華だしの素をひと煮立ちさせます。
- ②具材のすべてを入れてひと煮立ちさせて、塩で味を整えます。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を流し込みます。
- ④器に盛り付けネギを散らして、好みでラー油をかけます。