

洋食

【豚ヒレ肉のソテー ワシントン風】

○材料(4人前)

豚ヒレ肉200g、ホールコーン30g、付け合せ用野菜適宜
塩、胡椒、小麦粉、サラダ油、バター、ホワイトソース、
粉チーズ、デミグラスソース

○作り方

- ① 豚ヒレ肉を50gに切り分け、5mmぐらいにたたいてのばし、塩・コショウで下味をつける。両面に小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油とバター少々をいれ、キツネ色に焼き色をつけておく。
- ② ホールコーン30gを、フォークでつぶし、ホワイトソースで合わせ、②の豚肉の上にかける。粉チーズと、溶かしたバターをふる。200℃のオーブンで、焼き色を付けながら火を通して(3~4分)、グラタンにする。



- ③ 皿に盛り、温野菜の付け合わせを付け、市販のデミグラスソースをかける。

【豚の胃袋のビール煮 リヨン風】

○材料(4人前)

豚の胃袋 350g、玉ねぎ(中型)2玉、ビール 400~500cc、
黒砂糖30~40g、トマトペースト大さじ1杯、ローリエ1枚、塩、
胡椒、バター(玉ねぎソテー用)、サラダ油適宜

○作り方

- ① 玉ネギ2コ分を薄切りにし、バターを溶かした鍋に入れ、弱火で30~40分、アメ色になるまで炒める。
- ② 豚胃袋は、一口大に切り分け、塩・胡椒する。フライパンにサラダ油をひき、キツネ色に焼き上げる。
- ③ ①の中に②を入れ、ビール約400~500ccを注ぎ強火で煮立て、沸騰させ、黒砂糖、トマトペースト、ローリエを入れる。



中火にして、肉が柔らかくなるまで30~40分煮込み、塩・胡椒で味をととのえ、パスタなどに掛けて供す。

【ミートパイ】

○材料(4人前)

豚ミンチ150g、玉ねぎ1個、にんじん1/2本、セロリ1/2本、
ピーマン2個、にんにく少々、トマト(湯むき)2個、バター適量、
市販のパイシート、赤ワイン200cc、塩適量、胡椒適量

○作り方

- ① 豚ミンチをフライパンでバターソテーしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、にんにくをみじん切りにし、鍋に入れ、15~20分バターで炒める。
- ③ ②の中に①を入れ、赤ワインを入れよく煮詰める。
- ④ 湯むきしたトマトをさいの目に切り、③の中に入れ、20~30分汁けがなくなるまで煮込む。塩、胡椒で味をととのえ、冷ましておく。
- ⑤ ④をパイシートで包み、180℃のオーブンで15~20分焼く。温かいうちに供す。



第1回地産地消運動のメニュー

平成21年3月26日(木)開催
主催:岐阜県養豚協会
開催場所:岐阜グランドホテル

第1回地産地消運動アンケート 「一番おいしかった料理」第1位

【豚肉のトロトロ煮】

○材料(5人前)

豚肉バラブロック400g
ミニ玉ねぎ5個、にんじん75g、馬鈴薯150g、
きくらげ少々、だし汁720cc、酒270cc、醤油50cc、
みりん30cc、砂糖30g

○作り方

- ① 豚バラ肉を4等分して油を敷かないフライパンで軽く表面を焼き余分な油を落とす。
- ② 圧力鍋に水と豚バラ肉を入れ、火にかける。ふたをして強火にかけおもりがゆれて加圧したら弱火で20分煮て火を止め、5分蒸らす。
- ③ 洗った圧力鍋に野菜とだし汁、調味料を入れて煮込み味をととのえる。



第1回地産地消運動アンケート 「一番おいしかった料理」第2位

【豚肉と白菜の鳴門蒸し】

○材料(5人前)

豚バラスライス300g、白菜1/4個
[つけだれ] だし汁640cc、薄口醤油80cc、酒40cc、
みりん40cc、塩少々、柚子胡椒少々、大根おろし100g

○作り方

- ① 白菜を一枚ずつばらしておき、軽く湯に通す。
- ② まきずに白菜を並べ豚肉スライスを乗せ、丸く巻いていく。
- ③ 巻いた②を4cm位にカットして皿に並べ、蒸し器で20分蒸す。
- ④ まぜ合わせたつけだれにつけていただく。



【豚肉の八幡巻】

○材料(5人前)

豚バラスライス250g、ごぼう1本、ねぎ75g、にんじん50g
 醤油大さじ3、酒大さじ3、みりん大さじ2、砂糖大さじ1、
 サラダ油少々、粉山椒少々

○作り方

- ① ごぼう、ねぎ、にんじんを5cmに切りごぼうとにんじんは下茹でする。
- ② 豚肉のスライスに①の野菜をのせ、巻いて爪楊枝で留めておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひいて焼く。
- ④ 肉に火が通ったら調味料を混ぜ合わせて入れ、たれをからませる。
粉山椒をふっていただく。



【豚肉の千草吸物】

○材料(5人前)

豚ロース 100g
 竹の子30g、椎茸(中)3個、にんじん30g、
 ごぼう30g、絹さや30g
 だし汁750cc、薄口醤油30cc、塩少々、胡椒少々

○作り方

- ① 野菜を千切りにし下茹でする。
- ② 豚肉も同じくらい大きさに切っておく。
- ③ だし汁に調味料を入れて味をととのえ、豚肉、下茹ですた野菜などを入れて煮立てる。
- ④ 胡椒をふっていただく。



中華

ツーマアロウテオ
【芝麻肉条】第1回地産地消運動アンケート
「一番おいしかった料理」第3位

(豚肉の唐揚げ 醤油、砂糖、酒の甘だき 胡麻かけ)

○材料(4人前)

豚肩ロース400g、揚げ油適量
 [下ごしらえ用調味料] 醤油大さじ1、酒少々、片栗粉100g
 [味付け用調味料] 醤油大さじ3、砂糖大さじ3、白胡麻少々

○作り方

- ① 肩ロース肉を、切り口1cm角、長さ6cm程の形に切りそろえ、
下ごしらえ用の醤油と酒でよくまぜあわせる。
片栗粉を入れ、サラッとした感じになるまでなじませる。
180℃に熱した油で2～3分揚げる。
- ② 味付け用の醤油と砂糖を鍋に入れ、強火にかけ、カラメル
状になるまで煮詰める。



- ①の揚げた肉を入れ、火にかけたまま、よく
からませ、弱火にして、白胡麻を加えまぜ合わ
せる。レタスなどを敷き、盛り付ける。

スウニイパイロウ
【蒜泥白肉】

(豚バラ肉の冷製 中華風にんにくソース)

○材料(4人前)

豚バラスライス 200g
 [合わせソース] ねぎ(白色部分みじん切り)1/3本、
 にんにく(すりおろし) 2片、醤油50cc、酢50cc、砂糖40g、
 胡麻油少々、ラー油少々、酒少々

○作り方

- ① 合わせソースを混ぜ合わせておく。
- ② 豚バラ肉のスライスを沸騰したお湯に入れ、くっつかない
ように混ぜながら、火を通す。皿にとりあげ、水分を
よく切って冷やす。合わせソースであえる。
- ③ 皿にレタスなどをひき、②の豚を盛り付ける。



ノオミイハン

【糯米飯】(中華風まぜご飯)

○材料(4人前)

焼豚100g、銀杏12ヶ、竹の子50g、
 きくらげ2～3枚、にんじん15g、
 干し貝柱2～3ヶ、干し海老40g
 もち米3合、ハツシモ1合
 鶏ガラスープ100cc、
 塩、醤油、胡椒、酒適量

○作り方

- ① もち米は蒸し、ハツシモは炊き上げておく。
- ② 焼豚、銀杏、竹の子、木耳、にんじんは小さめのサイの目に切る。
- ③ 水300ccの中に酒少々を入れ、干し貝柱、干し海老を1時間程蒸す。
貝柱、海老は取り出し、これも小さめのサイの目に切っておく。
- ④ 鍋に③のスープ300cc、鶏ガラスープ100cc、②と③の具材を全部
入れ、火にかけ、沸騰させ、塩・醤油・酒・胡椒で味をととのえる。
- ⑤ ①をボールに入れ、④をまぜ合わせ、まぜご飯を仕上げる。
- ⑥ セイロに入れ、蒸しあげ、供す。



