

和食

【豚肉と独活(うど)のきんぴら】

○材料(4人前)

- 豚肉 150g
 A 独活(うど) 450g
 B 酒 大さじ1杯、砂糖 大さじ1杯、しょうゆ 大さじ1杯、
 刻みとうがらし 少々、白胡麻 小さじ2杯

○作り方

- 独活は水洗いした後、マッチ棒位の太さに揃えて切り、水にさらし、ざるにあけておく。
- 豚肉は1cm程に切っておく。
- フライパンにサラダ油を敷き、豚肉と独活を炒め、[B]の調味料を加えて味を調える。
- 器に盛り、白胡麻をふって供する。



【豚肉の粕汁】

○材料(4人前)

- 豚コマ 280g
 A 牛蒡 100g、蒟蒻 100g、人参 100g、
 大根 100g、里芋 100g
 B 出し汁 2000cc、酒粕 40g、白味噌 100g、
 出しの素 少々
 C 刻み葱 少々、一味唐辛子

○作り方

- [A]の野菜類を水できれいに洗い、一口サイズに切っておく。
- 大きめの鍋を用意し、[B]の出し汁2000ccと[A]の野菜を入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- 柔らかくなったら、豚コマと、[B]の残りの調味料を入れ味を調える。
- 器に盛り、お好みで、葱・唐辛子を添えて食する



【新筍と豚肉の煮物】

○材料(4人前)

- 豚バラ三枚肉 400g
 A 新筍 2ヶ
 B 出し汁 720cc、酒 270cc、しょうゆ 50cc、
 みりん 30cc、砂糖 30g

○作り方

- 鍋に水と米ヌカ少々を入れ、筍をポイルする。
- 豚バラを4等分し、油を敷かないフライパンで軽く表面を焼き、余分な脂を落とす。
- 豚バラを下茹でする。
- 鍋に[B]を合わせて入れ、豚バラと筍を加えて煮込み、味を調える。



第2回地産地消運動のメニュー

平成22年2月12日(金)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2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

【豚肉の味噌漬け 粟麩巻焼き】

○材料(4人前)

- 豚バラスライス 120g
 A 粟麩 1本
 B 白味噌 100g、酒 少々、しょうゆ 少々、みりん 少々

○作り方

- 白味噌を酒で柔らかくのばし、豚バラを半日漬け込み味を付ける。
- 粟麩を5cm位の大きさに切り、オーブンで両面を焼いてしょうゆを塗っておく。
- ①を味噌から取り出し、焼いた粟麩に巻き、180℃のオーブンで8分焼いてみりんを塗り仕上げる。



第2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

【豚三枚肉のみぞれ鍋】

○材料(4人前)

- 豚バラスライス 400g
 A 白菜 1/4株
 春菊 1束
 えのき 1p
 生しいたけ 8ヶ
 葱 2本
 人参 1/2本
 大根おろし 1/2本分
 B 出し汁 2400cc
 薄口しょうゆ 200cc
 みりん 100cc
 出しの素 少々

○作り方

- 野菜類を水洗いし、白菜・葱は少し大きめに切り、椎茸・えのきは石づきを取り、人参はピューラーでそいでおく。
- 大根は皮を剥き、おろしておく。
- 少し大きめの鍋か土鍋を用意し、[B]の調味料を合わせる。
- ③の中に①を入れ、その上に豚のスライスを並べて入れ、大根おろしをのせ煮立てる。



第2回産地消費運動アンケート
「一番おいしかった料理」第2位

【豚肉と春キャベツの重ね蒸し】

○材料(4人前)

豚バラスライス 300g

A 春キャベツ 1/2ケ

B [付け汁] 出し汁 800cc、薄口しょうゆ 100cc、みりん 50cc、酒 50cc、塩 少々、出しの素 少々、柚子胡椒 適量

○作り方

- キャベツを一枚ずつにばらし、軽くボイルする。
- 豚肉とキャベツを交互に2cm位の厚さに重ねていく。
- ②を3cm位に切り、お皿に並べ、蒸し器に入れて20分蒸す。
[B]の調味料を合わせ、付け汁として供す。



タン ツー ワンズ

【糖醋丸子】(肉団子の甘酢ソース)

○材料(4人前)

A 豚ミンチ 200g、豆腐 1/6丁、ピーマン 2ケ、玉ネギ 1/4ケ、葱(みじん切り) 少々、玉子 1ケ

B [下ごしらえ用] 塩・コショウ 少々、味の素 少々、片栗粉 少々、ゴマ油

[合わせ調味料] 水 大さじ2杯、ケチャップ 大さじ4杯、酢 大さじ3杯、砂糖 大さじ2杯

○作り方

- 豚ミンチ、豆腐、葱、玉子をボールに入れ、塩、コショウ、味の素で味を調え、ねばりがでるまでよくまぜる。ピーマン、玉ネギは一口サイズの角切りにしておく。水、ケチャップ、酢、砂糖を合わせ、甘酢ソースを作る。
- 合せた豚ミンチをスプーンなどで丸め、揚げて団子を仕上げしておく。
- 甘酢ソースに水溶き片栗粉でとろみをつけ、団子、ピーマン、玉ネギをさっと揚げ、ソースと合せて、仕上げにゴマ油で香りをつけ、皿に盛り付け、供す。



中華

チンジャオロースー

【青椒肉絲】(豚肉とピーマンの細切り炒め)

○材料(4人前)

A 豚もも肉 200g、タケノコ 2ケ、ピーマン 4ケ、葱(みじん切り) 少々、生姜(みじん切り) 少々

B [下ごしらえ用] 塩・コショウ 少々、うまみ調味料 少々、玉子 1ケ、片栗粉、サラダオイル 少々

[合わせ調味料] オイスターソース 大さじ4杯、酒 大さじ4杯、醤油 大さじ3杯、ごま油 大さじ1杯

○作り方

- 豚肉、タケノコ、ピーマンは細切り、葱、生姜はみじん切りにし、タケノコは下ゆでをして、水分をきっておく。豚肉は、下ごしらえ用の材料とあわせ、まぜておく。合わせ調味料も、あらかじめ分量を合わせ、作っておく。
- 豚肉、タケノコ、ピーマンの順番で揚げ、油通しをする。
- 鍋にオイルを入れ、みじん切りにした葱と生姜を炒め、油通しをした②をいれ、合わせ調味料も入れ、水溶き片栗粉で濃度を仕上げ、皿に盛り付け、供す。



【Côte de Porc Panée à la Milanaise】(ポークの衣焼 アーモンド風味)

洋食

○材料(4人前)

A 豚ロース 4枚(80g×4枚)

B パン粉 100g、アーモンドパウダー 50g、粉チーズ 50g、卵 1個、小麦粉 少々、塩、コショウ、バター 少々、粒マスタード

○作り方

- パン粉、粉チーズ、アーモンドパウダーは、合せておく。
- 豚ロースに、塩・コショウをし、豚カツの衣を付けるのと同要領で、粉をまぶし、①の衣を付けておく。
- 鉄板にバターをぬり、②の豚ロースを並べ、180℃のオーブンで、12分～15分焼く。粒マスタードを添えて供す。



【Poitrine de Porc Carbonade】(豚バラ肉のビール煮)

○材料(4人前)

A 豚バラ肉 400g、玉ネギ(中型) 2ケ

B ビール 800cc、黒砂糖 40g、トマトペースト 大さじ3杯、ローリエ 1枚、ヴィヨン 200cc、塩、コショウ、バター(玉ネギソテー用) 少々、オイル

○作り方

- 豚バラ肉は、30～40gの角切りにして、塩・コショウで味付けし、フライパンにオイルをしき、キツネ色に焼き色を付けておく。
- 玉ネギ2ケをスライスし、バターを入れた鍋にて1/5の量になるまで弱火でソテーする。
- ②の鍋に①の豚バラ肉を入れ、ビール、ヴィヨン、トマトペースト、ローリエをいれ、弱火で柔らかくなるまで煮込み黒砂糖、塩、コショウで味付けをする。付け合せにスパゲティー又はバターライスなどを添えて供す。



【Spaghetti Bolognese】(スパゲティー ボローニャ風)

○材料(4人前)

A 豚ミンチ 150g、スパゲティー 320g、玉ネギ 1ケ、人参 1/2本、セロリ 1/2本、ピーマン 2ケ、トマト(湯むき) 2ケ、ニンニク 少々

B 赤ワイン 200cc、ヴィヨン 適量、トマトペースト 大さじ3杯、バター 少々

○作り方

- 玉ネギ、人参、セロリ、ピーマン、ニンニクを鍋に 入れてバターで20分ぐらいソテーする。
- 豚ミンチを、フライパンでバターソテーし、赤ワインを入れ、①の鍋に入れ、ヴィヨン、トマトペースト、トマトを入れ、20～30分煮込み、塩・コショウで味を調える。
- スパゲティーをボイルし、②のソースと合せて皿に盛り付け、チーズなどをふって供す。



【炒飯】(チャーハン)

○材料(4人前)

A ごはん 800g、玉子 4ケ、葱 1本、ハム 1本、グリーンピース 10g

B 塩 少々、コショウ 少々、うまみ調味料 少々、しょう油 少々、サラダ油

○作り方

- 葱は小口切り、ハムは小さ目のダイス切りにしておく。
- 鍋を火にかけ、多めのサラダ油を入れ、溶いた玉子を入れる。
- 玉子が半熟の状態、ごはんを入れ、よくほぐす。塩、コショウ、調味料、しょう油を入れ、葱、ハム、グリーンピースも入れて、味を調え、供す。



