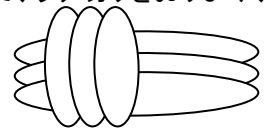


和食

【豚三枚肉と茄子のはさみ焼き】

○材料(4人前)
豚バラ肉のうす切り 12枚、長茄子 2本(岐阜市)、
「柿の種」(あられのみ) 150g、塩、胡椒、レモン 少々

- 作り方
- ① 豚のうす切りは、軽く塩・胡椒しておく。
 - ② 茄子はヘタをとり、たてに5~6枚位にうす切りにして軽くフライパンで焼く。
 - ③ 豚のうす切りを並べ、その上に②の茄子を半分位まで並べて、うす切りをおりまげ、はさむ。



↑ 茄子

- ④ 「柿の種」をミキサーにかけ粉末状にして、③に裏表つける。



- ⑤ フライパンで④をこんがりキツネ色に焼き、お好みでレモンをかけて、どうぞ。

【豚肉と玉ねぎの玉子とじ】

○材料(4人前)
A 玉葱 2ケ(岐阜市)、豚肉 200g、玉子 2ケ、
油あげ 2枚、生姜 少々、塩・胡椒 少々
B 出し汁 50cc、酒 少々、味醂 少々、醤油 少々

- 作り方
- ① 玉葱をあら目に切る。
油あげは同じ位の大きさに切り、一度湯をかけ油ぬきをする。生姜はみじん切りにする。
 - ② 鍋にサラダ油と生姜を少量入れ、温まったら豚肉と①の玉葱を加えて炒め、塩・胡椒をする。
 - ③ Bの調味料を加え、5分間程煮込む。



- ④ とき卵を加え、卵とじにする。

【蕪と豚肉のそぼろ煮】

○材料(4人前)
豚ひき肉 250g、蕪 4~6コ(岐阜市)
A 酒 大さじ 3、さとう 大さじ 1½、しょうゆ 大さじ 2½
B さとう 大さじ 1、しょうゆ 大さじ 1、味りん 大さじ 1½
柚子の皮 少々、かたくり粉

- 作り方
- ① 蕪はきれいに洗い、茎を少しつけて一口大に切る。
 - ② 鍋にひき肉とAを入れ、ほぐすようにしてサッと炒め豚ひき肉に味がついたところに蕪を加えて煮始める。
(蕪はすぐ火が通るので煮過ぎない)
ひたひたの水を加え、中火で7~8分間、アクを取りながら柔らかくなりすぎないように煮る。



- ③ Bを加えて軽く煮る。かたくり粉大さじ1を同量の水でといて加え、とろみをつける。
- ④ 器に盛り、柚子の皮をそえる。

第3回地産地消運動のメニュー

平成23年2月18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

【豚ひき肉の大根餅】

第3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

○材料(4人前)
豚ひき肉 150g
A 野沢菜(漬物) 100g、大根(太さ8cm) 100g(岐阜市)、
白玉粉 100g~150g、塩 少々、胡麻油 少々
B めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2杯、水 大さじ2杯、
かたくり粉 少々
C 葱(白い部分) 5~6cm(岐阜市)、赤とうがらし 1本
サラダ油

- 作り方
- ① 葱はたてに切り込みを入れ、芯を取って重ね、せん切りにして水にさらす。
 - ② 大根をおろしがねですりおろし、水気を切っておく。
水が切れたら、大根と白玉粉をまぜ合わせ大根餅を作る。
 - ③ 豚ひき肉と野沢菜を炒め、大根餅の具を作る。
 - ④ ②のまぜ合せた大根餅の中に③を入れ、形をととのえる。
 - ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④を焼いてこんがり色がついたらもう片面も同様に焼く。(フタをして蒸し焼きにすると、早く火が通り、ふっくらとしあがる。)



- ⑥ 鍋にBを合わせ、一度煮立てとろみをつける。
- ⑦ ⑤に赤とうがらしのをせ器に盛り、⑥をかけ①の千切りにした葱のをせて出来上がり。

【ポークビーンズの ビール煮込みリヨン風】

第3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

○材料(4人前)
A 豚バラ肉 350g、玉ネギ(中型) 2ケ
B 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、
ミックスビーンズ 200g、塩 コショウ
バター (玉ネギソテー用)

- 作り方
- ① 玉ネギ2コ分を薄切りにし、バターをとかした鍋に入れ、弱火で30~40分、アメ色になるまで炒める。
 - ② 豚バラ肉は、一口大に切り分け、塩・コショウする。フライパンにオイルをひき、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、ふっとうしたら黒砂糖30~40g、トマトペースト大さじ1杯、ローリエ1枚を入れ、中火にして、豚が



柔らかくなるまで30~40分煮込み、
最後にミックスビーンズ200gを
入れ、塩・コショウで味をととのえる。

第3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

【回鍋肉片】

(ホイコーローペン(豚肉とキャベツの味噌炒め))

○材料(4人前)

- A 豚バラ肉 160g、キャベツ 200g、竹の子 1ヶ
B 甜面醬(テンメンジャン)(中国味噌) 大さじ3杯、
豆板醬(トウバンジャン) 小さじ1杯、
酒 又は ヴィヨン 小さじ2杯、ニンニクみじん切り 小さじ½杯、
ショウガみじん切り 小さじ½杯、ゴマ油 小さじ1杯

○作り方

- ① 豚バラ、キャベツ、竹の子は一口切りにし、豚バラ肉は下茹でしておく。
- ② ①の材料を油通し(素揚げ)する。(豚バラはしっかりと、野菜はサッと油を通す)
- ③ フライパンにサラダ油少々、ニンニク・ショウガ・豆板醬を入れて香りが出るまで炒める。その中に甜面醬を入れヴィヨンでのばしてタレを仕上げる。
- ④ ③のフライパンに①の下揚げしていた豚、キャベツ、竹の子を入れタレにからませ、仕上げにゴマ油を入れて出来上がり。



中華

【叉焼肉】(チャーシューロー(焼き豚))

○材料

- 豚肩ロース(ブロック) 400g~500g、葱(乱切り) 1本、
氷砂糖 100g、玉葱(乱切り) 1本、酒 100cc、
セロリ(乱切り) 1本、人参(薄切り) 1本、
オイスターソース 50cc、生姜(薄切り) 60g、
しょう油 50cc、ニンニク(薄切り) 60g、食紅 5g、
八角(スターアニス) 20g、水あめ 20g、
桂皮(シナモン) 20g

○作り方

- ① 氷砂糖を酒で煮きる(アルコールをとばす)。オイスターソース、しょう油、水あめ、食紅、乱切りにした葱・玉葱・セロリ、薄切りにした人参・生姜・ニンニク、八角、桂皮を入れて手でよくもむ。
- ② 肩ロースは、フォークなどで軽く突くようにして穴をあけ、①の漬けダレに漬け込む。
- ③ 豚肉を180℃~200℃のオーブンで約1時間焼く。時折裏返し、漬けダレを塗り、照りを出しながら焼き上げる。串を刺し、肉汁が透明になるか、又は出なくなれば出来上がり。



【豚ロース シャリアピン風】

○材料(4人前)

- A 豚ロース 4枚(80g×4枚)
B 玉葱(中玉) 2~3ヶ、塩、コショウ、小麦粉 少々、
サラダ油、バター 少々、デミソース

○作り方

- ① 豚ロースは筋切りをしておく。
- ② 玉葱をすりおろし、①の豚ロースを、全体を覆うようにして15~20分つけこむ。
- ③ ②の豚ロースを玉葱がついたままの状態でき揚げ、塩・胡椒で味をする。
- ④ ③に粉をつけ、サラダ油とバターでフライパンで焼き上げ、デミソースを添えて供す。



【ミートパイ】

○材料(4人前)

- A 豚ミンチ 150g、玉ネギ 1ヶ、人参 ½ヶ、セロリ ½ヶ、
ピーマン 2ヶ、ニンニク 少々、トマト(湯むき) 2ヶ、パイシート
B 赤ワイン 200cc、塩 コショウ

○作り方

- ① 豚ミンチ150gをフライパンでバターソテーしておく。
- ② 上記の分量の玉ネギ、人参、セロリ、ピーマン、ニンニクをミジン切りにし、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200ccを入れ、よく煮詰める。
- ④ 湯むきしたトマト2ヶをサイノ目に切り、③の中に入れ、20~30分、汁がなくなるまで煮込み、塩・コショウで味をととのえ、冷ましておく。
- ⑤ ④を市販のパイシートで包み、180℃のオーブンで15~20分焼く。温かい内に供します。



【豚肉と小松菜の和え物】

○材料(4人前)

- 豚ロース 300g、小松菜 300g(岐阜市)
A 酒 大さじ 1½、かたくり粉 大さじ 1½、塩・胡椒 各少々
B しょうゆ 大さじ 2、砂糖 小さじ 2

○作り方

- ① 豚ロースは4~5cm長さに切り、Aの材料をまぶしておく。
- ② 小松菜は根元を洗って水を切り、4~5cmの長さに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の豚肉をいため、全体に火が通ったら小松菜を入れ、Bの調味料を入れる。
- ④ 器に盛り、出来上がり。



【肉絲春捲】(ルースーシュンジェン(豚肉春巻))

○材料(4人前)(8本)

- 豚肩ロース 80g~100g、春巻きの皮 8枚
A 塩 少々、玉子 1個、胡椒 少々、かたくり粉 少々、
味の素 少々、サラダオイル 少々
B 春雨 20g、
C オイスターソース 大さじ2杯、ニラ 10g、
しょう油 大さじ1杯、生姜(細切り) 5g、
塩 小さじ1杯、中華ヴィヨン 100cc、胡椒 少々、
水溶き片栗粉 少々、味の素 少々、ゴマ油 小さじ1杯

○作り方

- ① 豚肉は細切りにして、Aの材料で下味を付け、茹でしておく。
- ② 春雨は水でもどし、2cm位に切り茹でしておく。
- ③ ニラは、1cm間隔に切りそろえる。
- ④ 生姜は、細切りにしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を少々入れ、④の生姜を炒める。香りが出たら、①の豚肉、②の春雨、③のニラを入れて軽く炒める。しんなりしたら、中華ヴィヨンを入れ、Cで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみを付け、仕上げにゴマ油を入れ、味をととのえる。仕上がったあんはさましておく。
- ⑥ ⑤のあんを春巻きの皮に包み、180℃の油で4~5分 揚げろ。



