

本日のメニュー

① 【豚肉と野菜の揚げ煮浸し】

- 材料(4人前)
豚バラ肉 200g、南瓜 1/6個、蓮根 1節小、
玉葱 茄子各1個、赤・青ピーマン 各1個、
牛蒡 1/2本
- (調味料)
出汁 270cc、酢 90cc、味醂 90cc、醤油 90cc、
酒 27cc、砂糖 少々
- 作り方
① 野菜を水洗いし2cm角に切る。牛蒡は千切りに
して水にさらしざるにあげておく。
② 調味料を合わせ一度煮立てておく。揚げ油を
用意する。油を170℃位に熱し野菜を素揚げ
する〔南京と蓮根は堅いので串にさして確認する〕
豚肉は小麦粉を打ちカリッと揚げる。
③ 揚げた材料を調味料の中に入れ1時間ほど漬け
こむ。(温かい材料を入れると味が付きやすい)

② 【豚肉の柔らかスープ煮】

- 材料(4人前)
豚バラ肉 200g、プチ玉葱 4個、人参 1/2本、
きくらげ 少々、ブロッコリー 1/4個
- (調味料)
薄口醤油 20cc、味醂 10cc、塩 少々、胡椒 少々、
固形ブイオン 5g、水 1000cc
- 作り方
① 豚バラ肉を4等分に切りフライパンで焦げ目を
つける。
② 米のとぎ汁で約2時間ボイルして豚肉を柔らかくし
水でさらしておく。再び水からボイルし余分な脂や
米ぬかの臭みをぬく。
③ 鍋に水と調味料を入れボイルした豚肉と野菜を加え
20分ほど中火で煮込む。

⑤ 【豚肉と大根の炒め煮】

- 材料(4人前)
豚コマ 200g、大根 1/2本、生姜 1かけ
- (調味料)
酒・味醂 各大さじ2、砂糖 大さじ1.5、
醤油 大さじ2.5
- 作り方
① 豚肉は一口大に切り大根は2~3cmに切る。
生姜を千切りにし調味料を合わせておく。
② 鍋にサラダ油を熱し生姜を炒め豚肉を加え、
色が変わったら大根を入れ炒める。
③ 合わせ調味料を入れ水をひたひた位加え蓋をし
中火で汁気がなくなる位まで煮る。

⑨ 【豚肉茶漬け】

- 材料(4人前)
豚ロース薄切り 60g、三つ葉 適量、
炒り胡麻 適量、梅肉 適量、御飯
- (調味料)
出汁 800cc、出し昆布 3cm、薄口醤油 20cc、
塩 3g、化学調味料 少々、濃口醤油 少々
- 作り方
① ローススライスを湯でボイルして冷水に取り
ザルにあけ水気を切る。
② ①を少量の濃口醤油で洗う水気を切り余分な
脂身ははずす。
③ 1mm程に細切りにして山に取る。
④ 出汁に昆布を入れ沸かす沸騰する前に昆布を
出し調味料を入れ味を調える。
⑤ 炊き立ての御飯に③を乗せ、三つ葉・炒り胡麻・
梅肉をトッピングして熱々の出汁をかける。

③ 【ポークの香草衣焼きマスタード風味】

- 材料(1人前)
豚ロース100g、マスタード 大さじ1、塩、胡椒
- (香草パン粉4人前)
パン粉 50g、ニンニク・パセリ みじん切り少々
- 作り方
豚ロース100gに塩 胡椒をして片面に
大匙1杯の粒マスタードを塗り、香草入り
パン粉をつけ、バターをたらし、180度の
オーブンで約7分程火を通す。

⑧ 【ポーク肩ロースと野菜のプレゼー サワークリーム添え(ボルシチ風)】

- 材料(4人前)
A豚肩ロース240g(塊)、大根・人参・牛蒡・ビーツ・
セロリ 各80gの角切り、固形ブイオン 1個
Bキャベツ・玉葱・葱 小口切り各50g、サワークリーム
- 作り方
① Aを鍋に入れ水を入れ豚が柔らかくなるまで
煮込み、柔らかくなれば豚をとりだし暖めておく。
② Bを①に入れ塩にて味付けをして再び沸騰し
ないように30分程煮る この時野菜と水分が
同量になるようにする。豚肉は4等分に切り分ける。
③ 野菜とスープを皿に盛りつけ(スープは少な目に
する)切り分けた肩ロースを盛りサワークリームを
掛けて供する。(豚は岩塩などを付けて食べると
より美味しい)

⑦ 【スパゲティーポローニャー風】

- 材料(4人前)
A 豚ミンチ 150g、スパゲティー 320g、
玉葱 大1個、人参 1/2本、セロリ 1/2本、
ピーマン 2個、トマト(湯むき) 2個、
ニンニク少々
B 赤ワイン 200cc、ブイオン 適量、
トマトペースト 大匙3杯、バター 少々
- 作り方
① 野菜をすべて鍋に入れバターで20分ぐらい中火で
炒める。(湯むきトマトは入れない)
② フライパンにバターを入れ豚ミンチをいためる。
火が通れば赤ワインを入れ煮詰め①の鍋に入れ
トマトペースト、乱切りにした湯むきトマト、ブイオンを
入れ20~30分煮込み塩胡椒で味付けする。
③ スパゲティーはアルデンテで上げ上記のソースの
中で少し煮込み皿に盛りつける。
好みでチーズなどを掛け供する。

⑥ 【ポークスペアリブの甘酢炒め】

- 材料(4人前)
スペアリブ 400g、ししとう 12本、
玉葱 1/2個、ニンニク 少々、
ラー油 少々、片栗粉 少々、
サラダオイル少々
- (合せ調味料)
水 大匙4杯、醤油 大匙2杯、
砂糖 大匙2と1/2、酢 大匙3、
ケチャップ 少々、塩胡椒 少々
- 作り方
① スペアリブに塩胡椒をして片栗粉を付けて180度のオイルで
表面がカリッとするまでしっかり揚げる。
② 玉葱と青唐を軽く炒めて置く。
③ フライパンオイル少々を入れニンニクみじん切りを弱火で
軽く炒め香りを出す。
④ ③に揚げたスペアリブと合わせ調味料を入れ照りが出
てくるまで炒め ②の野菜を入れラー油を入れ皿に盛りつけて
供す。
- ※コツ
肉は火が通りやすくなる様にフォークなどで刺しておくとい
野菜は炒めすぎないこと。ラー油は最後の香り出し程度で。

※メニューの番号は、料理の配膳の順となっています

第4回 地産地消運動

～安全・安心・新鮮を追求して 岐阜県産ポークの集い～

とき 平成24年2月17日(金) 12:00～
ところ 岐阜グランドホテル ロイヤルホール雪の間

主催 岐阜県養豚協会
協力 (株)岐阜グランドホテル

開催次第

- 1 開会
- 2 主催者挨拶
- 3 来賓挨拶
- 4 表彰式
- 5 試食会および調理部からの挨拶・料理紹介

主催者から一言

本日は岐阜グランドホテルのご協力のもと、岐阜県産豚肉の新しく、おいしいメニューをご紹介します。

この機会に豚肉料理のレパートリーを広げていただき、今後とも岐阜県産豚肉をご利用いただきますようお願い申し上げます。

本日のメニュー

～和食～

- ① 豚肉と野菜の揚げ煮浸し
- ② 豚肉の柔らかスープ煮
- ⑤ 豚肉と大根の炒め煮
- ⑨ 豚肉茶漬

～洋食～

- ③ Cote de Porc Panee Persillade
ポークの香草衣焼きマスタード風味
- ⑧ Bouilli Côtes Premières Légume Braisee
ポーク肩ロースと野菜のプレゼー
サワークリーム添え(ボルシチ風)
- ⑦ Spaghetti Bolognaise
スパゲティーボローニャー風

～中華料理～

- ⑥ ポークスペアリブの甘酢炒め

シーザーサラダ
デザートとフルーツ
コーヒー

※メニューの番号は、料理の配膳の順となっています

岐阜県養豚協会

会長 橋枝 浩

〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1
岐阜県福祉農業会館
(社)岐阜県畜産協会内

TEL 058-273-9205
FAX 058-278-0068

(畜産協会ホームページ)
<http://www.gifuchikusan.jp/>
(畜産協会メールアドレス)
gifulivestock@gifu-wagyu.net



