

第5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25年2月23日(土)10:15～

場所:東海学院大学短期大学部 給食経営管理実習室
調理実習室

主催:岐阜県養豚協会

後援:岐阜県、岐阜市

協力:各務原市

レシピ集

講師:大西 周 先生、長井佳代 先生

①豚ロースの金平巻き



材料 8人分	使用量	備 考
豚ロース スライス	400g	25g/枚×16枚
にんじん	100g	廃棄率込
ごぼう	70g	廃棄率込
みりん	30g	
砂糖	30g	
しょうゆ	30g	
ごま	2g	
ごま油	4g	
炒め油	4g	
サニーレタス	適量	
塩(茹で用)	10g	

作り方

- 1 まず、にんじんとごぼうの皮をむき、長さ3センチに切り分けます。
- 2 太さは、約5ミリ角に切り分けます。
- 3 ごぼうは、水にさらします。
- 4 1%の濃度の塩水を作り、(1リットルの水に10グラムの塩加えます。)沸騰したら、にんじんとごぼう弱火で10分間茹でます。
- 5 豚ローススライスでにんじんとごぼうを巻いてサラダ油・ごま油を熱したフライパンで焼きます。(転がしながら、)
- 6 フライパンにみりん・砂糖・醤油を加えて、全体にタレをからめます。焼きあがったら、サラダを敷いた。お皿に盛り付けて、白ゴマを散らし完成です。

注意すべき点は、豚肉に巻くときに野菜の内側に肉を巻き込んでしまわないことです。内側に巻き込んでしまうと、肉が生焼けになりやすいからです。

②豚もも肉細切りとピーマンの炒め物



材料 8人分	使用量	備 考
豚もも肉 細切り	280g	
ピーマン 千切り	120g	廃棄率込
たけのこ 水煮 千切り	100g	
エリンギ茸	100g	
オイスターソース	20g	
しょうゆ	8g	
塩	少々	
こしょう	少々	
炒め油	8g	
片栗粉	20g	

作り方

- 1 豚もも肉を細切りにします。細切りにした豚もも肉に片栗粉をまぶして沸騰した、お湯で1分ほど茹でてザルにあげます。
- 2 ピーマンは、半分に切り、種を取り除き、千切りにします。
- 3 タケノコ水煮(千切り)はザルで水を切ります。
- 4 フライパンに油を熱してタケノコ水煮をいため豚もも肉千切りとピーマンを加えて、さっと炒めオイスターソース・醤油を加えます。
- 5 最後に塩コショウで味を整えます。 完成したら、器に盛り付けます。

③豚肉と春雨のスープ



材料 8人分	使用量	備 考
豚ミンチ	180g	
春雨（乾）	70g	
しいたけ	35g	
中華スープ	900g	
しょうゆ	12g	
日本酒	15g	
みりん	7g	
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	5g	
ごま油	3g	
ごま	3g	
ねぎ	10g	

作り方

- 1 春雨は熱湯で戻し水で洗ってざるに上げておきます。
- 2 しいたけは、千切りに切ります。
- 3 ネギを小口切りに切ります。
- 4 鍋に油を入れて豚ミンチも加えます。
- 5 弱火で火をつけて豚ミンチを炒めてパラパラにします。
- 6 中華スープを加え、醤油、日本酒、みりんを加えます。
- 7 塩こしょうで味を整え、最後に、ごま・ごま油とネギを加えます。

フルーツの紅茶カクテル



材料 8人分	使用量	備 考
オレンジ	1/2個	
グレープフルーツ	1/2個	
キウイ	1個	
桃	100g	缶詰正味重量
砂糖	40g	
水	400g	
紅茶ティーパック	2パック	

作り方

- 1 オレンジ・グレープフルーツは、皮を包丁で向き身を一口大に切り分けます。
- 2 キウイフルーツも皮をむいて一口大に切り分けます。
- 3 桃もキウイフルーツ同様の大きさに切り分けます。
- 4 お湯を沸騰させ、砂糖を加えて、溶かし火を止めてから紅茶ティーパックを入れて紅茶シロップを作ります。
- 5 すべてのフルーツを漬け込んで冷やせば、完成です。