

第6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8月24日(土)10:00～

場所:東海学院大学短期大学部 調理実習室

給食経営管理実習室

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、正村佳奈 先生

①豚ロースのかば焼き



材料 8人分	使用量	1人分カロリー
豚ローススライス	480g	151.8
片栗粉	10g	4.1
タレ調味料		
醤油	30g	2.7
みりん	30g	8.5
砂糖	30g	14.4
油	20g	22.5
ねぎ	10g	0.3
山椒	少々	

204.3

盛り付け例

作り方

- ①豚ローススライスの余分な水分をふき取り、片栗粉を全体にふりかけます。
- ②フライパンを熱して油をひいて、肉を焼きます。
- ③両面に焦げ色がついたら一旦取り出し、すべて焼き終わったら、フライパンにタレ調味料を入れてひと煮立ちさせたら、肉をフライパンに戻し、タレをからめます。
- ④器に盛り付け好みでネギと山椒を散らします。

②豚もも肉の緑茶煮



盛り付け例

材料 8人分	使用量	1人分カロリー
豚もも肉 塊	480g	109.8
緑茶葉	5g	0.0
味噌ダレ		
味噌	50g	12.0
にんにくすりおろし	3g	0.5
砂糖	12g	5.8
みりん	60g	16.9
水	50g	0.0
一味唐辛子	少々	
ミニトマト	10個	5.0
貝割菜	1パック	0.6

150.6

作り方

- ①豚もも肉の余分な水気をふき取ります。
- ②鍋に肉がつかれる量のお湯を沸かし、沸騰させます。
- ③沸騰した鍋に肉を入れて火を弱めて、緑茶葉も加えます。
- ④弱火で火が通るまでゆっくりと加熱をします。
- ⑤加熱が終わったら、肉を取り出して薄切りにして器に盛り付けミニトマト・貝割菜を添えます。
- ⑥味噌ダレの材料をまぜ合わせ加熱して練り合わせ、小皿に入れて添えます。

参考：豚肉のスープ

材料 8人分	使用量	1人分カロリー
豚肉ミンチ	100g	26.6
水	1300g	0.0
コンソメ（顆粒）	10g	2.9
卵 M	2個	37.7
ねぎ 小口切り	20g	0.7
料理酒	20g	2.7
薄口醤油	50g	3.4
片栗粉 同量の水で水溶きにする	5g	2.1
生姜おろし	2g	0.1
ごま	2g	1.5

77.7

作り方

- ①鍋に挽き肉を入れて火にかけながらまぜながら炒め合わせます。
- ②水とコンソメを加えて、沸騰させアクを取ります。
- ③料理酒・薄口しょうゆ・生姜おろしを加えて、まぜ合わせます。
- ④味見をして、水溶き片栗粉でとろみをつけてから、沸騰させ溶き卵を流し込みます。
- ⑤生姜おろし・ごま・ねぎ小口切りを加えて完成です。