

# 第7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26年2月22日(土) 12:00～

場所:東海学院大学短期大学部 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、権田衣里 先生

### ①豚ヒレ肉のサルティンボッカ



参考盛り付け例

| 材料 4人分      | 使用量  | 備考        |
|-------------|------|-----------|
| 瑞浪ポーノポーク ヒレ | 180g |           |
| 生ハム スライス    | 20g  |           |
| 塩           | 少々   |           |
| こしょう        | 少々   |           |
| じゃがいも メークイン | 120g |           |
| バター         | 8g   |           |
| 生クリーム       | 16g  |           |
| 塩           | 少々   |           |
| こしょう        | 少々   |           |
| クレソン        | 4本   |           |
| ソース材料       |      |           |
| 玉ねぎ みじん切り   | 32g  |           |
| にんじん みじん切り  | 16g  |           |
| 鶏だし汁        | 40g  | チキンコンソメ固形 |
| 白ワイン        | 40cc | 料理用白ワイン   |
| バター         | 4g   |           |
| 塩           | 少々   |           |
| こしょう        | 少々   |           |

#### 作り方

1. ヒレ肉を5mmくらいの厚さに切り、叩いて伸ばします。
2. 塩・こしょうをして、生ハムのスライスを重ねて、熱したフライパンで、生ハムの面から焼きます。(油不要)
3. じゃがいもは、皮を剥いて、2cm角に切りわけて、やわらかくなるまで蒸す。(ラップして電子レンジも可)
4. じゃがいもは、ボウルに入れ、つぶして、バター・生クリームと混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。
5. 2と4を器に盛り付け、ソースをかけて、クレソンを添え完成。

#### ソース作り方

1. 玉ねぎ、にんじんのみじん切りを、鶏だし汁と白ワインで煮詰める。
2. 塩・こしょうで味を調え、最後にバターを加え溶かす。

## ②豚ロースのグリル わさび味噌ソース



参考盛り付け例

| 材料 4人分                | 使用量  | 備考      |
|-----------------------|------|---------|
| 瑞浪ポーノボーク 肩ロース (トンカツ用) | 180g |         |
| 塩                     | 少々   |         |
| こしょう                  | 少々   |         |
| しし唐                   | 40g  | 16本程度   |
| にんじん                  | 60g  |         |
| じゃがいも                 | 80g  |         |
| ミニトマト                 | 60g  | 4個程度    |
| オリーブオイル               | 8cc  |         |
| ソース材料                 |      |         |
| わさび チューブ              | 3g   |         |
| 白ワイン                  | 5cc  | 料理用白ワイン |
| 赤味噌                   | 15g  |         |
| みりん                   | 15cc |         |
| 砂糖                    | 15g  |         |

### 作り方

1. ロースに塩こしょうをして、オリーブオイルを熱したフライパンで両面を焼いて、火を通す。
2. にんじんとじゃがいもは、固茹でしたものを切り分ける。
3. にんじん・じゃがいも・しし唐も、オリーブオイルを熱したフライパンで塩こしょうしてソテーする。
4. ソースの材料をすべて合わせしっかりと混ぜ合わせる。
5. 器に、肉と野菜を盛り付けて、ソースをかける。

## ③豚もも肉の季節野菜巻き焼き はちみつ粒マスタードソース



参考盛り付け例

| 材料 4人分          | 使用量  | 備考          |
|-----------------|------|-------------|
| 瑞浪ポーノボーク モモスライス | 180g | 4枚(45gスライス) |
| 塩               | 少々   |             |
| こしょう            | 少々   |             |
| エリンギ            | 120g |             |
| インゲン            | 80g  |             |
| オリーブオイル         | 8cc  |             |
| ソース材料           |      |             |
| 粒マスタード          | 20g  |             |
| はちみつ            | 10cc |             |

### 作り方

1. モモ肉スライスに塩こしょうをして、エリンギとインゲンを巻きます。
2. 爪楊枝で解けないように留めて、フライパンの中弱火で、オリーブオイルを熱して焼きます。
3. 焼きあがったら、爪楊枝を抜いて、器に盛り付け、ソースをかけます。  
(急ぐ場合は、前もって、エリンギ・インゲンを電子レンジにかけても良い)

### ソース作り方

1. 材料を合わせて、しっかりと混ぜ合わせる。



#### ④豚内臓のトマト煮



参考盛り付け例

| 材料 4人分           | 使用量  | 備考 |
|------------------|------|----|
| 豚内臓              | 160g |    |
| にんにくすりおろし チューブ   | 2g   |    |
| しょうがすりおろし チューブ   | 2g   |    |
| 塩                | 少々   |    |
| こしょう             | 少々   |    |
| 大豆水煮             | 80g  |    |
| ごぼう 乱切り(小さい一口大)  | 40g  |    |
| 蓮根 小さい一口大        | 40g  |    |
| 玉ねぎみじん切り         | 40g  |    |
| トマトホール カットタイプ 缶詰 | 320g |    |
| オリーブオイル          | 15cc |    |

#### 作り方

1. 豚の内臓を、にんにくとしょうがのすりおろしで、揉んで10分ほど漬け込みます。
2. 鍋にオリーブオイルを熱して、玉ねぎのみじん切りと1を炒め、さらに、ごぼう・蓮根も加え炒めます。
3. 5分ほど炒めたら、他すべての材料を加えて、15分ほど煮込みます。
4. 最後に塩こしょうで味を調えて完成です。

#### ⑤豚バラ肉のしょうが焼き



参考盛り付け例

| 材料 4人分              | 使用量  | 備考 |
|---------------------|------|----|
| 瑞浪ポーノポーク バラ 3mmスライス | 160g |    |
| コールスロー材料            |      |    |
| キャベツ 千切り            | 80g  |    |
| にんじん 千切り            | 40g  |    |
| 塩                   | 少々   |    |
| こしょう                | 少々   |    |
| マヨネーズ               | 24g  |    |
| 酢                   | 4cc  |    |
| パセリ みじん切り           | 1g   |    |
| ソース材料               |      |    |
| りんご                 | 40g  |    |
| にんにく                | 2g   |    |
| 玉ねぎ                 | 60g  |    |
| しょうが                | 4g   |    |
| 醤油(濃口)              | 40cc |    |
| 日本酒                 | 30cc |    |
| 砂糖                  | 10g  |    |

#### 作り方

1. キャベツ・にんじんは千切りにして、塩こしょうで揉み、10分ほど置いて、水気を絞る。
2. マヨネーズ・酢・パセリみじん切りを合わせて、コールスローにする。
3. ソースの材料は、すべてミキサーで混ぜ合わせる。
4. バラスライスを両面焼いて、ソースを加えて、さらに加熱して、ソースを2/3位まで煮詰める。
5. コールスローと4を器に盛り合わせ完成。

## ⑥スープ

| 材料 4人分            | 使用量   | 備考 |
|-------------------|-------|----|
| 豚ミンチ              | 20g   |    |
| コンソメ 固形または顆粒      | 2g    |    |
| キャベツ 1cm角に切る      | 20g   |    |
| にんじん 表紙切り         | 12g   |    |
| たまねぎ 1cm角に切る      | 40g   |    |
| しめじ 食べやすい大きさに割く   | 8g    |    |
| 塩                 | 少々    |    |
| こしょう              | 少々    |    |
| ベーコン スライス 1cm角に切る | 4g    |    |
| 水                 | 600cc |    |

### 作り方

1. 鍋にベーコン・ミンチ・にんじん・たまねぎ・しめじを入れてから、火にかけて全体に炒めあわせる。
2. 残りの材料をすべて加えて、10分ほど加熱をします。
3. 最後に味を調べ、器に盛り付けて完成です。

## ⑦ピラフ

| 材料 4人分     | 使用量  | 備考      |
|------------|------|---------|
| 精白米        | 160g |         |
| 豚ミンチ       | 20g  |         |
| たまねぎ みじん切り | 20g  |         |
| にんじん みじん切り | 10g  |         |
| 白ワイン       | 4cc  | 料理用白ワイン |
| バター        | 4g   |         |
| コンソメ       | 1.6g |         |

### 作り方

1. フライパンなどで、ミンチ・玉ねぎ・にんじんを、バターでいためます。
2. 米を洗米して、通常の水を入れます。
3. 1と白ワイン・コンソメを加え、炊飯します。