

第8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8月30日(土)10:00～

場所:岐阜女子大学 第1調理実習室・第1調理学講義室

主催:岐阜県養豚協会 後援:岐阜県 協力:岐阜女子大学

レシピ集

講師:大西 周 先生、鈴木 薫 先生

①ピラメキーノポーク



盛り付け例

材料 8人分	使用量	使用器具
豚モモ肉スライス 3mm	640g	ステンレスバット 1
塩	少々	ボウル 1
こしょう	少々	包丁まな板 各1
小麦粉	少々	ラップ
卵	2個	
木綿豆腐	400g	ステンレスバット 1
塩	少々	豆腐水切りざる 1
こしょう	少々	ステンレスバット 1
小麦粉	少々	ボウル 1
卵	2個	包丁まな板 各1
オリーブオイル	大さじ4	フライパン 菜ばし
トマト	200g	包丁まな板 各1
アボガド	200g	ボウル 1
塩	少々	
こしょう	少々	
大葉	10枚	師範台で作成し配布
落花生	20g	
オリーブオイル	40cc	
パルメザンチーズ粉	20g	ミキサー
溶けるチーズ(シュレッド)	40g	

作り方

1. 豚モモスライスを食べやすい一口大の大きさに切り分けて、ラップで挟んでたたき伸ばします。
2. バットに並べて塩こしょうをして、小麦粉を散らします。
3. ボウルに割りほぐした卵液を絡めます。
4. 水切りをした木綿豆腐を切り分けます。
5. バットに並べて塩こしょうをして、小麦粉を散らします。
6. ボウルに割りほぐした卵液を絡めます。
7. オリーブオイルを熱した、フライパンできつね色に焼き色をつけるように中火で焼きます。
8. 焼きおえたら、グラタン皿に並べます。
9. トマトとアボカドを、1cmの角切りにします。
10. トマトとアボカドはボウルに入れ、塩こしょうで下味をつけます。
11. 10を8にのせて、溶けるチーズを散らして、オーブンで焼きます。(°C 分)

12. 焼きあがったら、大葉ソースを回しかけて、完成です。

②ホルモン塩レモン炒め



盛り付け例

材料 8人分	使用量	使用器具
豚小腸	200g	調理手袋(もみこみ用)
豚てっぼう	200g	ボウル 1
塩レモン	20g	包丁まな板 各1
黒こしょう(粗挽き)	少々	フライパン 菜ばし
にんにくおろし	少々	
ごま油	大さじ2	
焼酎	大さじ2	
塩	少々	
白ねぎ(白髪ねぎ)	40g	ボウル 1
浅葱(小口切り)	10g	小ボウル 2
キャベツ(千切り)	240g	包丁まな板 各1
ミニトマト	8個	
パセリ	適量	

作り方

1. 豚ホルモンを食べやすい大きさに切り分けます。
2. 調味料すべてとホルモンをボウルで合わせてもみこみます。
3. 白ねぎは白髪ねぎに、浅葱は小口切りに、キャベツは千切りにします。
4. フライパンで、2を炒めて、器に敷いたキャベツ千切りの上にのせ、白髪ねぎ、浅葱小口切りミニトマト・パセリを添えます。

参考：豚ミンチとザーサイのスープ

材料 8人分	使用量	使用器具
豚ミンチ	120g	大なべ15~20ℓ
スープの素	32g	木へら
水	960cc	レードル
ザーサイ 刻み	40g	包丁まな板 各1
刻みねぎ	16g	
ごま油	小さじ2	
塩	少々	
黒こしょう(粗挽き)	少々	
醤油	30cc	
春雨	10g	

作り方

1. 春雨は茹でて、水洗いしざるに上げ、食べやすい大きさに切り分けておきます。
2. 鍋に豚ミンチを入れてから、中火にかけます。
3. 混ぜ合わせながら、炒めて余分な水分を蒸発させます。
4. 水・スープのもと・ザーサイ(刻み)を加えて、一度沸騰させて、アクを取ります。
5. 醤油・塩・こしょうで味を調えます。
6. 春雨・刻みねぎと共に器に盛り付けて、完成です。