

# 第9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27年2月7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豚しゃぶサラダ (配布 盛りつけのみ)



盛り付け例

材料 8人分	使用量	備考
豚肉ロース しゃぶしゃぶ	320g	スライス
もやし(根なし)	240g	
水菜	40g	
パプリカ 赤	40g	スライス
パプリカ 黄	40g	スライス
浅葱	24g	小口切り
ポン酢醤油	100g	

#### 作り方

- ①たっぷりのお湯を沸かして準備します。(肉の重さの10倍以上)
- ②豚肉をお湯でしゃぶしゃぶにして、冷水で冷まします。
- ③②のお湯を沸騰させて、もやしを1分ほど湯で、ザルにあげて、冷水で冷やします。
- ④水をしっかりときり、もやし・豚肉を器に盛り付けて、パプリカスライスと浅葱を添えます。
- ⑤ポン酢醤油をかけて完成です。

### ②豚ホルモントマト煮パスタスープ



盛り付け例

材料 8人分	使用量	備考
豚小腸	240g	
にんにくおろし	2g	
しょうがおろし	2g	
玉ねぎ 1cm角切	60g	1cm角
人参 1cm角切	35g	1cm角
しいたけ 1cm角切	25g	1cm角
エリンギ 1cm角切	25g	1cm角
サラダ油	15g	
トマトホール	480g	
大豆水煮	60g	
水	450g	
コンソメキューブ	2個	
塩	5g	
黒胡椒粗挽き	少々	
じゃがいも 1cm角切	60g	1cm角
ペンネ	160g	
ピーマン 1cm角切	30g	1cm角

## 作り方

- ①豚小腸をきれいに洗淨して、2cmに切り分けます。
- ②豚小腸・にんにくおろし・しょうがおろし・玉ねぎ・人参・しいたけ・エリンギとサラダ油を鍋に入れてから、火にかけます。
- ③強火で加熱し始めて、温まり始めたら、中火にして、全体に炒め合わせます。
- ④③の鍋に、トマトホール・大豆水煮・水・コンソメキューブ・塩半分を加えて、加熱します。
- ⑤沸騰し始めたら、弱火にして、アクを取ります。
- ⑥弱火で煮込んだら、盛りつけの10分前に、じゃがいも・パンネを加えます。
- ⑦盛りつけの4分前に、ピーマンを加えて、盛り付け直前に、水分が少なければ水を加えて、塩で味を整えます。
- ⑧器に盛り付けて完成です。

## ③豚おこ揚げ（美濃加茂市 藤木友希さんの応募作品を調整）



盛り付け例

材料 8人分	使用量	備考
お好み焼き粉	150g	
卵	60g	
水（調整）	90g	
キャベツ	125g	千切り
キムチ	30g	
シュレッドチーズ	30g	
卵の花	30g	
豚モモスライス	300g	25g×12枚
卵	100g	
荒目パン粉	100g	
トマト	320g	
パプリカ 黄	40g	スライス
フリルサラダ	120g	
揚げ油		

## 作り方

- ①お好み焼き粉・卵・水を混ぜ合わせ、更にキャベツも加え混ぜ合わせます。
- ②①を3等分にします。
- ③キムチ・チーズ・卵の花をそれぞれ加えて混ぜ合わせます。
- ④まな板の上に、豚肉のスライスを広げて、③をそれぞれ4等分した生地をスプーンで乗せて、肉で巻きます。
- ⑤溶き卵をつけて、パン粉をまぶします。
- ⑥揚げ油で、揚げて切り分けて、レタス・パプリカ・トマトと共に、器に盛り付けます。