

管理栄養士のお手軽レシピノート

★地産地消レシピ

上州麦豚レシピ特集！

簡単調理
上州麦豚
地産地消

★上州麦豚と玉ねぎのマリネ

＜材料＞ 2人分

- ・豚薄切り肉 150g
- ・玉ねぎ 小 1/2 個 (約 100g)
- ・すし酢 大さじ 4
- ・青じそ 3枚+2枚 (飾り用)
- ・ミニトマト 2個



＜作り方＞

- ①豚肉を茹で、冷水で冷ます。
- ②青じそは刻んでおく。玉ねぎを薄くスライスし、水につけておく (5分)
- ③玉ねぎの水分をよく切り、青じそとすし酢と和え、5分おく。
- ④ ③に①の豚肉を加えて和える。お皿に盛り付け、飾り付け用の青じそとミニトマトを乗せる。

豚肉を茹でるときは、熱湯ではなく、75℃くらいの温度で茹でると肉が硬くなくいいです。
また、冷水にとってから少し常温に置いておくことで肉の油身が柔らかくなり、食べやすくなります。

★冷しゃぶ担々麺

＜材料＞

- | | | | |
|---------|------|--------|-------------|
| ・豚薄切り肉 | 120g | ☆しょうゆ | 大さじ3強 (60g) |
| ・きゅうり | 1本 | ☆酢 | 大さじ1弱 (8g) |
| ・長ねぎ | 1本 | ★豆板醤 | 小さじ1 (7g) |
| ・食べるラー油 | 大さじ3 | ★白練りごま | 大さじ4強 (75g) |
| ・中華麺 | 2玉 | ・豆乳 | 2カップ (420g) |



＜作り方＞

- ①豚肉を茹で、冷水で冷ます。
きゅうりは斜め千切り、長ねぎは白い部分を5cmの千切りにして、水にさらす。(5分)
- ②★の材料と☆の材料をそれぞれ合わせる。★のボウルに☆を少しずつ加えて伸ばす。
さらに豆乳を少しずつ入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
(少しずつ混ぜることでなめらかなスープになります！)
- ③中華麺を表示時間どおり茹で、冷水で洗い、水気を切る。
白髪ねぎの水気を切り、食べるラー油 (大さじ1) と和える。
器に②のスープを注ぎ、麺を入れ、豚肉、きゅうり、白髪ねぎをのせる。
食べるラー油 (大さじ2) を乗せる。

★ロース肉で肉団子 タコライス風

＜材料＞

・豚薄切り肉	200g
・塩コショウ	少々
・片栗粉	適量
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
・オリーブオイル	適量
・レタス	4枚
・ミニトマト	5個
・アボカド	1/2個
・温泉卵	2個
・サウザンドドレッシング	お好みで



＜作り方＞

- ①ミニトマトは4等分、アボカドはサイコロ状に切り、レタスは太めの千切りをして水にさらしておく。
- ②豚ロース肉に軽く塩コショウを振って下味をつけておく。
- ③豚ロース肉を1枚取り、手でクルクルと丸くまとめ、片栗粉をつける。
- ④フライパンに多めのオリーブオイルを入れて、③を揚げ焼きにする。(弱火)
- ⑤④に火が通ったら、フライパンの余分な油をキッチンペーパーなどでふき取り、★の調味料を全てよく混ぜ、肉団子の全体にからめていく。
- ⑥お皿にご飯を盛り、水けを切ったレタス、ミニトマト、アボカド、肉団子、温泉卵を乗せ盛り付ける。仕上げにドレッシングをふる。

★サウザンドドレッシングを手作りしよう！

・トマトケチャップ	大さじ2	・マヨネーズ	大さじ2
・玉ねぎ(みじん切り)	1/4個	・にんにく(みじん切り)	1かけ
・レモン汁	大さじ1	→材料を合わせて混ぜるだけ！！	

～管理栄養士のあとがき～

上州豚は動物性飼料を排除し、穀物に麦を多く含む専用肥育用飼料で契約農家により、計画生産された豚肉です。豚独特の臭みがなく、人気のある豚肉です。

代謝を助け、疲労回復に良いビタミンB群が多く含まれているので、夏バテしやすい方には特にオススメです。 参考 http://www.gunmasyokuniku.co.jp/P1_cm_2.html

