

管理栄養士のお手軽レシピノート



★ブロック肉料理 No. 2

豚バラブロックレシピ

★サムギョフサル (韓国料理)

《材料》 (4人分)

・豚バラブロック	500g	・塩、こしょう	適量
・サニーレタス	1/2束	・キムチ	適量
・白髪ねぎ	1/2本分		

【辛みそ】

・味噌	大さじ1	・コチュジャン	大さじ1
・砂糖	小さじ1	・ごま油	大さじ1
・すりおろしにんにく	小さじ1		



《作り方》

- ① 豚バラブロックは厚さ0.5cmに切る。(縦は長いままでOK)



- ② サニーレタスは洗って肉を包めるくらいの大きさにちぎる。
白髪ねぎは千切りにして水にさらす。



- ③ 辛みその材料を全て合わせる。
- ④ フライパンに塩、こしょうをし、両面焼く。
焼けたら5cm幅くらいにハサミで切る。



- ⑤ レタスにみそ、肉、キムチ、白髪ねぎをのせて巻いて食べる。

サムギョフサルは韓国風の焼肉料理です。豚の厚切り肉を塩・こしょうをふるか、もしくは味付けせず、シンプルに焼きます。それを「サムジャン」という辛みそや好みの野菜と一緒にサンチュやレタスで包んで食べます。

★アレンテージョ (ポルトガル料理)

《材料》 (4人分)

・豚バラブロック	300g	・赤パプリカ	1/2個
・あさり	100g	・塩	小さじ2
・じゃがいも	2個	・にんにく	1かけ
・オリーブオイル	大さじ2	・白ワイン	大さじ2
・塩、こしょう	適量	・揚げ油	適量
・レモン	お好みで		



《作り方》

- ① 赤パプリカとにんにくをすりおろす。
あさは砂抜きする。



- ② 豚バラブロックは2cm幅、1cm厚さくらいの大きさに切り、赤パプリカと塩小さじ2を合わせたものに入れ、1時間程マリネする。



- ③ じゃがいもは角切りにし、素揚げする。

- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りを引き立たせ、そこに付けておいた豚肉を入れ、両面焼く。
あさりと白ワイン、③も入れ、炒める。



- ⑤ 最後に塩こしょうで味付けし、お好みでレモンを添える。

アレンテージョは豚バラブロック肉を一口大に切って、すりおろしたパプリカが入った液につけて、1時間程マリネします。パプリカはポルトガル料理では良く使われる食材です。フライパンでマリネした肉を焼き、あさりを入れて蒸し焼きにします。

～管理栄養士のあとがき～

豚バラ肉だと脂身の量が多いので、今回のような炒め物にしてもあまり硬くならず、おすすめです。ブロック肉だと好みの大きさに切って料理できるのもいいですね♪

サムギョフサルとアレンテージョ、どちらもアレンジできるので、冷蔵庫にある野菜を使ってぜひ作ってみてください。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

