

豚肉とプルーンは
相性抜群！ミントマヤ
エリンギも巻いて
楽しいおつまみに

主材料 (2人分)

豚ヒレ肉(かたまり) 300g

- A 塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
卵……………1個
粉チーズ……………大さじ1と1/2
ペビーリーフ……………適量
- B トマトケチャップ、
マヨネーズ各大さじ1と1/2
カレー粉……………小さじ1/2



作り方

- 1 豚肉は1.5cm厚さに切り、Aをふって小麦粉を薄くまぶす。
- 2 卵は割りほぐし、粉チーズを混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1をひいて中火にかけ、しっかりと熱くなったら1を2にくぐらせて並べ入れる。弱めの中火にし、片面1分を目安に、卵液が固まるまで両面を焼く。弱火にしてととき返ししながら、焦がさないように火が通るまでさらに3~4分焼く。
- 4 器に盛ってペビーリーフを添え、混ぜたBを添える。

プルーン、ミントマ、エリンギの
豚肉巻き焼き

主材料 (2人分)

豚バラ肉(薄切り)

- ……………3枚(100g)
プルーン……………4個
ミントマ……………2個
エリンギ……………小1本



作り方

- 1 豚肉は長さ半分に切り、まな板に広げて軽く塩とこしょうをする。
- 2 1の豚肉1枚でそれぞれプルーン2個、へたとったミントマ1個、縦半分に切ったエリンギ1切れをしっかりと巻く。計6個作る。
- 3 フライパンに2の巻き終わりを下にして並べ入れ、中火にかける。巻き終わりがくっつき、焼き色がつくまで2分ほど焼く。返して同様に焼き、さらに軽く転がしながら全体に焼き色をつける。

ポークピカタ カレーオーロラソース

高温で加熱すると
かたくなりがちなヒレ肉は
卵液をつけて低温で
ゆっくりと火を通します

料理制作

上田淳子

料理研究家。フランスの星つきレストランでの修業経験を生かした、家庭でも作りやすく、間違いなくおいしいできるレシピが人気を呼んでいる。

北海道ポークは
きれいな水と空気の北海道で
健やかに育てた豚の
安全・安心・おいしさの
信頼ブランドです。

北海道養豚生産者協会のホームページでは
北海道ポークの特徴をはじめ、
北海道ポークが食べられるお店や
おすすめレシピなどを紹介しています。

おいしい
情報
発信中!



北海道ポーク 検索

<https://www.hokkaido-pork.jp/>



北海道ポーク



気軽な



おうちビストロ

Bistro





サルシッチャとブロッコリーのパスタ

- 主材料 (2人分)**
- 豚ひき肉……………300g
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々
 - A あればドライハーブ (オレガノやパルソなど)……………小さじ1/2
 - 氷……………2個



- ブロッコリー1株 (150g)
- にんにく……………1片
- 赤唐辛子……………1/2本
- ペンネ……………160g

サルシッチャ=腸詰めの作り方を応用した、肉だんごのパスタの弾力のある食感と肉本来のうまみを感じられます



作り方の動画が見られます

- 作り方**
- ブロッコリーは小房に分ける。にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は種をとって小口切りにする。
 - ポリ袋にひき肉とAを入れ、ひき肉に粘りがしっかりと出てくるまで袋の上からよくもむ。氷はとり除く。
 - フライパンにオリーブ油大さじ2、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかける。香りが立ったら2の肉だねを小さめのひと口大につまんで入れる。ふたをして2分ほど焼き、ふたをとって返し、そのまま2分ほど焼く。さらに転がしながら火が通るまで焼く。
 - 鍋に1.5ℓの湯を沸かして塩15gを加え、ペンネを表示通りにゆでる。ゆで上がる2分前にブロッコリーを加える。ゆで汁1/4カップを3のフライパンに加え、ペンネとブロッコリーはざるに上げてゆで汁をしっかりときる。
 - 4のフライパンを強めの中火にかけ、しっかり煮たたら4のペンネとブロッコリーを加え、汁気がほぼなくなるまでからめる。



氷を加えて練ることで、ひき肉から油が溶け出すのを防ぎます。氷が溶けるままで練らなくてもOKです。



指でざっくりとつまんで入れます。味のからみがよくなり、食感も楽しめます。



- 主材料 (2人分)**
- 豚もも肉 (薄切り) 300g
 - A 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
 - マッシュルーム1パック (150g)
 - 玉ねぎ……………1/2個 (100g)
 - 白ワイン (辛口) ……1/3カップ
 - トマト水煮 (カット) ……100g
 - 生クリーム (乳脂肪分35%以上) ……100ml
 - パプリカパウダー 小さじ1/2
 - 温かいご飯……………2人分



脂肪の少ないもも肉はコクのある生クリームと組み合わせると

- 作り方**
- 豚肉は食べやすく切り、Aをふる。マッシュルームは石づきを落として5mm厚さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
 - フライパンに油小さじ1をひいて中火にかけ、熱くなったら豚肉を広げ入れてざっと焼き、とり出す (火が完全に通っていない状態でもよい)。
 - 2のフライパンに油小さじ1を足し、玉ねぎとマッシュルームを入れて焦がさないように1~2分炒める。白ワインを加えて火を強め、半量程度になるまで煮つめる。トマト水煮と生クリームを加えて中火にし、2分ほど煮る。
 - 豚肉をもどし入れて混ぜながら、豚肉に火が通るまで1~2分煮る。パプリカパウダーを加え、塩とこしょう各少々で味を調える。
 - 器にご飯を盛り、4をかける。



豚肉ときのこのトマトクリーム煮



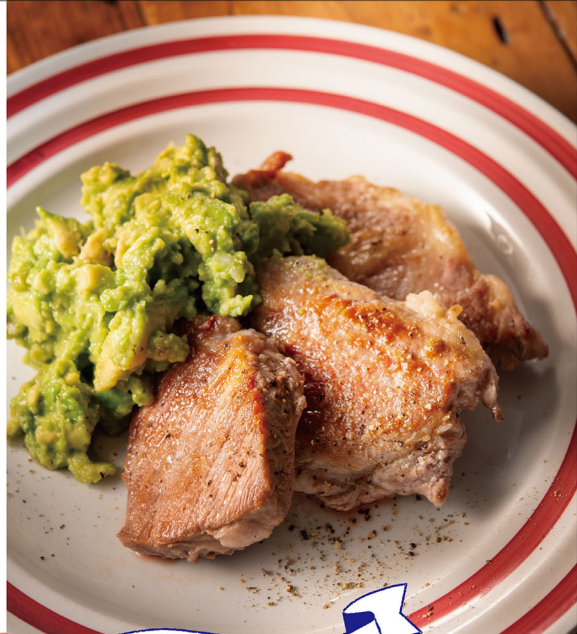
- 主材料 (2人分)**
- 豚肩ロース肉 (かたまり) ……400g
 - A 塩……………小さじ2/3
 - こしょう……………少々
 - アボカド……………大1個
 - レモン汁……………大さじ1/2



- B 玉ねぎ (みじん切り・水にさらして水気を絞る)……………大さじ1
- ホースラディッシュ (または練りわさび)……………好みの量

肩ロース肉のうまみを堪能できるシンプルなソテー。クリーミーなアボカドをソース代わりに

- 作り方**
- 豚肉は1.5cm厚さに切り、Aをふる。
 - アボカドは縦半分に切って種をとる。実をスプーンでかき出してボウルに入れ、レモン汁を加えてフォークでなめらかにつぶす。しょうゆ (または塩) 適量で調味し、Bを混ぜる。
 - フライパンに油小さじ1をひいて中火にかけ、しっかりと熱くなったら1を並べ入れ、さわらずに2分~2分30秒焼く。しっかりと焼き色がついたら返し、同様に焼いて火を通す。
 - 器に盛り、2を添えて粗びき黒こしょう少々をふる。



ポークソテー アボカドソース