

宮崎の美味しい豚肉を食べよう〜料理教室〜

平成30年8月25日(土)おーつかブラザ

オクラ in チクワの肉巻き



BBQ
ソース

- 豚バラしゃぶ 250g
- 短めのオクラ 8~10本
- 長めのチクワ 4~5本
- 小麦粉 適量
- レタス 〃
- 水 50cc
- ケチャップ 大4
- 酒 大2
- 砂糖 大1
- 醤油 小2
- ウスターソース 小2
- んにく(おろし) 小1
- 生姜(〃) 小1
- サラダ油 適量
- タバスコ 好みで
- ズッキーニ 1本
- へべす 1ヶ

- ① オクラは茎の先を切り、ガクのまわりをむき取り、チクワは1/2にCutする。
- ② チクワにオクラを挿したら豚バラしゃぶをらせん状に巻き、軽く小麦粉をまぶす。
- ③ BBQソースは、混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②をこんがり焼き色がついたら、BBQソースを加え、強火に1分炒める。
- ⑤ 器に盛り、レタスを添える。好みでタバスコをかけていただく。

〜ズッキーニの肉巻き〜

- ① ズッキーニは、横に1/2にCut。1/2本を4~5本のスティック状にCutする。
- ② ①に豚バラしゃぶをらせん状に巻き、塩コショウする。
- ③ こんがり焼き色がつくまで焼き、へべすを1ぼっていただく。

雑穀米ごはん



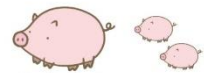
- 米 2合
- 雑穀米 30g
- 水 2cup+60cc
- オリーブオイル 小1弱

- ① 炊く前に30分ほどおいて炊く。炊き上がった後15分位蒸らす。
- ② 雑穀米をまんべんよく混ぜ合わせる。



爽やか豚汁

- 豚ニョ切込 150g
- ズッキーニ 1本
- えのき茸 1P
- ミニトマト 6~8ヶ
- 大葉 8枚
- ほうか 3本
- ごま油 大1
- 水 4cup
- 昆布茶 小2
- 味噌 85g
- 一味or七味 好みで



- ① ズッキーニは、5mm位にスライス。えのき茸は根元を切り、3等分にCut。ミニトマトは横に1/2にCut。大葉は7mm位に四角くCut。ほうかは4~5mm位の小口切りにする。
- ② 豚ニョ切込は、ごま油を熱した鍋で炒め、ズッキーニ、えのき茸と順に加えて炒める。
- ③ ②に水を加え、沸いたら昆布茶を加え、あくを取り除く。
- ④ 味噌を加え、器に盛り、ミニトマト、大葉、ほうかをいれる。

フジッリサラダ

- フジッリ 100g
- キュウリ 1本
- たまごハム(5mmの角切り) 1P
- ゆで卵の黄身 1ヶ分
- ゆで卵の白身 1ヶ分
- マヨネーズ 大4
- ケチャップ 大1
- 玉ネギ(おろし切り) 大1
- パセリ(〃) 大1
- ピクルス(〃) 大1
- 粉チーズ 好みで
- 黒コショウ 〃



- ① 塩小入れたお湯(1L)にフジッリを入れ1分30秒茹で、ザルに上げ、ボウルに移したらイリアンドレッシングを大2入れ混ぜ合わせておく。
- ② キュウリは塩を1/2にばらにおき、水気を1ぼっておく。
- ③ ゆで卵の白身はおろし切りし、黄身はザル等で裏ごししておく。
- ④ ソースは混ぜ合わせておき、トッピング以外の材料を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、トッピングのハムと黄身を散らして仕上げる。



レシピ考案：料理研究家 杉松泰子