



地産地消で豚肉レシピ



恵那市産
いちご使用



レシピ動画
公開中



BUTAKATSU



豚肉の脂身とイチゴの酸味が奇跡の調和

レシピ1

「豚肉とイチゴのサルティンボッカ」

【材料 2人分】

- 豚ロース肉薄切り……………4枚
- イチゴ
(酸っぱい品種を選ぶ)…4粒
- 生ハム……………4枚
- セージ(粉末でも良い)…4枚
- 小麦粉、塩……………適宜
- オリーブオイル……大さじ2
- 白ワイン……………大さじ2
- バター……………10g

- 1 豚ロース肉薄切り4枚両面に、軽く塩をふる。ふりすぎると塩辛くなるので注意。
セージ葉の場合は1枚ずつを張り付けるように。
粉末の場合はまんべんなく、片面に粉末のセージをふりかける。
そこに、生ハムをぴったりくっつけて、小麦粉をふって、これで豚肉の準備は終了。
- 2 よく洗ったイチゴ4粒を4等分に切っておく。
- 3 熱したフライパンに、オリーブオイル大さじ2を入れ、火にかけてよく熱しておく。
肉は生ハムを下にして、火力を中火にして焼く。
表面がうっすら白くなってきたところで、裏返す。
- 4 生ハムの面が7割、裏り返して2割焼けたなあってところで、皿に盛りつけておく。
- 5 肉汁が残ったフライパンに、白ワイン大さじ2、バターひとかけを入れて火にかけてよく混ぜ合わせる。乳化してソースがトロツとしたところに、切ったイチゴを入れて30～60秒。肉の上にかけて出来上がり。



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU

#恵那ぶたカツ

恵那市産豚肉復活応援

令和2年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金を受けています 岐阜県恵那市



地産地消で豚肉レシピ



恵那市産
ゆず使用



BUTAKATSU



柔らかくローストされた豚肉を爽やかな柚子ソースで

レシピ2

「ローストポーク・柚子ソース」

【材料 4人分】

- 豚もも肉塊……………300g
- ハーブ塩……………約10g
※肉に対して3%量が目安
- 砂糖……………小さじ1/2
- ◎ソース
柚子ジャム……………大さじ2
白ワイン……………大さじ2
バター……………20g

- 1 豚もも肉にハーブ塩をまんべんなくまぶし、揉み込む。
さらに砂糖をまぶしラップで包んで冷蔵庫で一晩おく。
- 2 調理する前に冷蔵庫から肉を取り出し、常温に戻しておく。
- 3 熱したフライパンに油(分量外)をひき、肉の表面をまんべんなく、
こんがり焼く。
焼き色がついたら、160℃に熱したオーブンに移し15分間焼く。
- 4 オーブンから出した肉は、アルミホイルでぴったり包んで15分
常温で置く。
- 5 ソースを作る
肉を焼いたフライパンに白ワインを入れ熱する。沸騰したところ
にバターを加えよく混ぜて乳化させる。さらに柚子ジャムを加え
混ぜ合わせる。柚子ジャムが固めの場合は水を足す。
- 6 2〜3mmにスライスした肉を盛りつけ、ソースをかけて出来上がり。



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU

#恵那ぶたカツ

恵那市産豚肉復活応援

令和2年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金を受けています 岐阜県恵那市



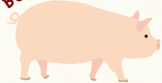
地産地消で豚肉レシピ



恵那市産
ほうれん草使用



BUTAKATSU



レシピ3

肉厚ほうれん草の塩麴ナムルと豚バラ肉で旨みアップ

「ちぢみほうれん草の豚肉巻き」

【材料 4人分】

- 豚バラ肉薄切り………300g
- ちぢみほうれん草…300gほど
- 塩麴………大さじ1/2
- ごま油………小さじ2
- いりごま………適宜

- 1 大きめの鍋に、たっぷりの湯を沸かしておく。
- 2 ちぢみほうれん草は、根の部分までよく洗っておく。
- 3 沸騰した湯に、ちぢみほうれん草を入れ茹でる。
葉部分を手に持ったまま根っこから入れて15秒ほど。
手を離して全体を湯に入れて15秒ほど茹でる。
茹であがったちぢみほうれん草はザルに上げてしばらくおく。
3cmほどに切りそろえ(根の部分も食べやすく細かく切る)、
塩麴、ごま油を加えてよく混ぜ合わせておく。
- 4 豚バラ肉を、しゃぶしゃぶと茹でる。
茹でた豚バラ肉は、ザルにあげて水を切る。
- 5 茹でた豚バラ肉を広げ、和えたちぢみほうれん草を巻く。
- 6 上から、いりごまをふりかけて出来上がり。



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU

#恵那ぶたカツ

恵那市産豚肉復活応援

令和2年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金を受けています 岐阜県恵那市



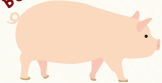
地産地消で豚肉レシピ



恵那市産
しいたけ使用



BUTAKATSU



焼きしいたけの風味と豚味噌のベストマッチング

レシピ4

「肉厚しいたけの豚味噌そぼろかけ」

【材料 2人分】

- 豚ひき肉……………200g
- 肉厚しいたけ……………4つ
- 酒……………大さじ2
- 水……………カップ1/2
- 味噌……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々
- 油……………適宜

- 1 フライパンに豚ひき肉と酒を入れ、中火でじっくり炒める。
- 2 ひき肉に火が通ったところに水を入れ、水分がなくなるまで煮る。
- 3 水分がなくなったところに、砂糖、味噌、醤油を入れ、なじませるように混ぜながら炒めて豚味噌そぼろをつくる。
- 4 しいたけを焼く。
- 5 熱したフライパンに油を薄くひき、肉厚しいたけの上面を下にして塩をふり、蓋をしてじっくり蒸し焼きにする。
- 6 表面から汗をかいてきたくらいでひっくり返す。
- 7 焼きあがったらまな板の上ののせ、好みの厚さにスライスし、上から豚味噌そぼろをかけて出来上がり。



恵那食農ポータルサイト
たべとる
TABETORU

#恵那ぶたカツ

恵那市産豚肉復活応援

令和2年度に岐阜県清流の国ぎふ推進補助金を受けています 岐阜県恵那市