

地元の食材を活用した簡単元気アップ料理を楽しみましょう！

地元の美味しい食材の一つ「松阪豚」と伊勢湾でも漁獲量の多い「イワシ」を活用し家庭でも簡単に作れる料理を楽しみましょう。「豚肉」はたんぱく質だけでなくビタミンB₁の補給源としても注目したい食材のひとつです。また、青魚の代表である「イワシ」には血液サラサラ効果が期待できるDHAやEPAが豊富に含まれています。元気アップに毎日の食事に摂り入れてみましょう！

【本日の献立】

1. 松阪豚の梅しょうが焼き 2. イワシのつみれ汁 3. 葛ゼリー（他に白飯を炊きます）

【レシピ】

◎松阪豚の梅しょうが焼き

【材料】 5人分

豚肉（薄切り）・・・350g

こしょう・・・少々

酒・・・大さじ2

れんこん・・・100g

しめじ・・・150g

サラダ油・・・大さじ2

梅干し・・・大2個（20g）

酒・・・大さじ3

味醂・・・大さじ3

醤油・・・大さじ1と1/2

水・・・大さじ1と1/2

おろし生姜・・・1片

付け合わせ

レタス・・・2～3枚

水菜・・・100g

人参・・・20g

茗荷・・・3個

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、こしょうと酒をふっておく。
- ② れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにし、さっと茹でておく。
- ③ しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
- ④ 梅干しは種を取り、包丁で軽くたたいてボールに入れ、生姜はおろしてAの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、①の豚肉と②③を入れて中火で炒め、豚肉に火が通ったら④加えて炒め合わせる。
- ⑥ レタスは食べやすくちぎる。水菜は3cmくらいに切り、人参は細い繊維切にし、茗荷の薄切りと一緒に混ぜ合わせ、器に⑤と盛り合わせる



松阪豚の梅しょうが焼き

◎イワシのつみれ汁

【材料】 5人分

イワシ・・・・・・・・10尾 (150g)
味噌・・・・・・・・大さじ1 (10g)
おろし生姜・・・・・・1片
片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
だし汁・・・・・・・・750ml
醤油・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・少々
青ねぎ・・・・・・・・小1本
生姜・・・・・・・・1片

【作り方】

- ① イワシは頭を取り、手で開いて中骨を取り、まな板の上で包丁でたたいた後、すり鉢に入れ味噌・おろし生姜・片栗粉を加えてよくすり混ぜておく。
(ミキサーかフードプロセッサーを使うと便利です)
- ② 青ねぎと生姜は細い繊維にし、水に放っておく。
- ③ 鍋に分量のだし汁を沸騰させた中に、①のイワシを小さくまとめて入れ、浮いてきたら弱火にして1~2分火を通して椀に取る。だし汁を漉してから味を調え椀に注ぎ、ねぎの細切りと針生姜を浮かせる。

◎葛ゼリー

【材料】 5人分

キウイフルーツ・・・・・・・・2個
黄桃 (缶)・・・・・・・・1個分
葛粉・・・・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・50g
水・・・・・・・・500ml
粉茶 (抹茶)・・・・・・・・小さじ1/3

【作り方】

- ① キウイフルーツは皮をむき、1口大の角切りにする。
- ② 黄桃も1cmくらいの角切りにしておく。
- ③ 鍋に葛粉と砂糖、粉茶、分量の水を入れてよく混ぜてから火にかけ、中火で良く煮溶かす。液が透き通ってとろみが出るまでかき混ぜながらしっかり加熱する。
- ④ 火を止め粗熱がとれたら③を器に注いで①②の果物を彩りよくトッピングし冷蔵庫で20~30分冷やす。

【メモ】★葛ゼリーは葛でん粉なので、長時間冷やし過ぎると透明感がなくなり硬くなることがあります。作ったら早めに食べた方が美味しいです！飾る果物は季節のものを彩りよく使い楽しんでください。



イワシのつみれ汁



葛ゼリー