

ふれあい コラム

Special

小林ファーム

三重平安閣グループ



ラセーヌ マリアージュ 四日市 羽瀧料理長

前回のふれあいのプレゼントで反響の大きかった小林ファーム様の豚肉を使用し、三重平安閣のシェフがオリジナルレシピを考案しました。

小林ファーム

「健康に育てれば、お肉はおいしくなる」を合言葉に、そしてお客様が笑顔で「おいしかったよ!」と言っていただける言葉を励みに毎日頑張っています。

▶今回ご提供いただいたお肉: ロース・ミンチ・スペアリブ



ホームページで直接ご注文いただけます。
https://kobayashi-farm.com/



【小林ファーム】 〒519-0222 三重県亀山市両尾町2037

TEL/FAX 0595-85-1888 定休日/不定休

(TEL…AM8:30~※配達中・夕方以降はご対応はいたしかねます/FAX…24時間受付)

豚スペアリブのやわらか煮



材料(4人前)

- ・スペアリブ(豚) …… 500g
・ほうれん草 …… 150g
・生姜 …… 15g
・ネギ(青い部分) …… 少々
・八角 …… お好み
・水 …… 360cc
・酒 …… 30g
・醤油 …… 50g
・みりん …… 40g
・塩 …… 小さじ1
・ごま油 …… 適量
・片栗粉 …… 40g



作り方

- 1 豚スペアリブに醤油をまぶしてフライパンで焼いて、焼き色を付ける。
2 生姜の薄切り、ネギの青い部分、お好みで八角を鍋に入れ、少量の油で炒めて香りを出す。
3 焼き色のついたスペアリブを2に入れて、酒を入れ、アルコールをとばす。
4 お肉がつかうくらいの量の水を入れ、沸騰したらアクを取り、醤油、みりん、塩で薄めに味付けをする。



- 5 弱火で60分ぐらい煮る。途中、水分が少なくなったら水を足しながら、味を確認して仕上げる。
6 水洗いしたほうれん草を適当な長さになり、油を熱したフライパンでさっと炒める。塩、ごま油で味を付ける。
7 深めのお皿にスペアリブと炒めたほうれん草を盛り付ける。
8 スペアリブ、ネギ、生姜、八角を取り出した煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごま油で香りをつける。
9 お皿に盛り付けたスペアリブの上に8を適量かけて完成。



作り方動画
豚スペアリブのやわらか煮
豚スペアリブのやわらか煮の作り方を示すイラストとQRコード。

お食事に豚肉を取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう!

100% 豚ミンチで作る煮込みハンバーグ



材料(4人前)

- ・豚ミンチ …… 600g
・トマトソースの缶詰 …… 1缶
・塩 …… 少々
・胡椒 …… 少々
・好みの野菜 …… 適量
・玉ネギのみじん切り …… 1/4個
※出来ればソテーして冷ましておく
ニンニクすりおろし小1片or少々
パン粉 …… 大さじ2
卵 …… 1個
牛乳 …… 大さじ2
ケチャップ …… 大さじ2
醤油 …… 大さじ2
酢 …… キヤップ1/4(隠し味)
オリーブオイル …… 大さじ1
ブラックペッパー …… お好み
ナツメグ …… 少々



作り方

- 1 (A)の材料をボールに入れて、混ぜる。
2 ①にミンチを入れてこねる。
3 成形して焼き色を付ける。
4 ハンバーグの1/3程度の水を入れて蓋をし、強火で5分程蒸し焼きにする。

玉ネギのみじん切りは出来ればソテーして冷ましておく。



- 5 トマトソース缶を入れる。
6 味をみて塩・胡椒で味を調える。
7 好みの野菜(玉ネギ、きのこ、ブロッコリー、トマトなど)を入れて添える。



肉汁のうまみを利用する。



作り方動画



豚ロースの味噌漬け焼き



材料(4人前)

- ・豚ロース(厚さ5mm程度) …… 400g
・漬け味噌
白味噌 …… 200g
酒 …… 100cc
砂糖 …… 60g
卵黄 …… 1個
・長ネギ(白い部分) …… 1本
・ごま油 …… 適量
・サラダ油 …… 適量

ロースの部位を使用!



作り方動画



作り方

漬け味噌を作る

- 1 白味噌、アルコールをとばした酒、砂糖を合わせ火にかける。
2 10分~15分混ぜたところに卵黄を入れ再び混ぜる。

ゴムベラなどですくって、落ちてこないくらいになれば出来上がり。



漬け味噌に漬け込む

- 3 長ネギ(白い部分)のみじん切りにする。フライパンにごま油をひき、みじん切りにした長ネギを炒める。少し茶色くなってきたら、漬け味噌の中に入れる。
4 ③の中に豚ロースを漬け込む。



焼く

- 5 3時間ほど漬けたら取り出し、ある程度味噌をとる。
6 フライパンにサラダ油をひき、弱火で蓋をして蒸し焼きにして、焦げないように焼いていく。火が完全に通れば出来上がり。



味噌が多いと焦げやすいので注意!

