

五目豚しぐれ煮と梅炊き込みご飯

北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ2年
山内 康平

〈校内レシピコンテスト 1位〉

アピールポイント

五目豚しぐれ煮・温泉卵・ご飯と一緒においしく食べれるように味付けしました。肉をやわらかく仕上げるためにしょうがを入れています。

使用した岩手県産の食材

豚肉(肩ロース)、にんじん、ごぼう

先生からのコメント

豚肉のしっかりした味と梅ご飯のさっぱりした味、さらに温泉卵で味の変化を楽しめ、家族みんなで囲めるとても楽しいお料理です。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 1,000円》

★梅炊き込みご飯		★五目豚しぐれ煮	
米	2合	ごぼう	1/2本
梅干し	5個	にんじん	1/3本
A だし汁(昆布・かつお)	300ml	エリンギ	1本
みりん	大さじ2	しょうが	1片
塩	小さじ3/4	いんげん	10本
薄口醤油	小さじ1	豚肩ロース切り落とし	150g
黒ごま	少々	だし汁(昆布・かつお)	320ml
		B 酒	大さじ2
★温泉卵		みりん	大さじ1
卵	1個	砂糖	大さじ1
		薄口醤油	大さじ2
		酢	適量
		サラダ油	適量
		白ごま	少々

作り方

★梅炊き込みご飯

1. 米を研いで一度ざるにあけ、しっかり水気を切っておく。
2. 炊飯器に1とAを加えて梅干しを入れる。
3. 炊けたら梅干しの種を抜いて混ぜる。

★五目豚しぐれ煮

1. ごぼうはさがきにし、酢水にしばらく浸けてアクを抜いたら水気を切る。
2. にんじん・エリンギ・しょうがを千切りにする。いんげんは小口切りにする。
3. フライパンにサラダ油をひいて1を炒める。油が回ったらにんじん・エリンギの順に加えてさらに炒める。
4. だし汁・Bを加えて煮立て、煮汁が半分ほどになったら豚肉を加えて煮る。
5. 煮汁が2割ほどになったらいんげんとしょうがを加え、さらに煮る。

★温泉卵

鍋に1Lの水を入れ、沸騰させたら200mlの水を入れて火を止め、卵を入れて約27分放置し、冷水で冷やす。

★盛り付け

器の半分には五目豚しぐれ煮を盛り付けて白ごまをかけ、もう半分には梅炊き込みご飯を盛り付けて黒ごまをかけ、中央に温泉卵を盛り付ける。