



チンゲンサイの豚肉ロール巻き



浜松市はチンゲンサイの主要な産地です。今回は JA とぴあ浜松のジュニア・ベジタブル&フルーツマイスター山口 徹さんに、カロチン、ビタミン C、カルシウム、鉄分が豊富なチンゲンサイと豚肉を組み合わせた、栄養バランスの良い一品を紹介してもらいました。

■1人分／エネルギー:254kcal
タンパク質:8.0g 脂質:80.4g 塩分:5.9g
■所要時間／15分



メモ／ファーマーズマーケット三方原店

JA とぴあ浜松の農産物直売所です。地元の生産者が毎朝持ち込む野菜や果物、みそやコンニャク、惣菜などの加工品などが豊富にそろい、なかでも花は種類が多く人気です。月曜、水曜、金曜は、生産者が店内にいて気軽に話しができます。米やジャガイモなどの収穫体験ツアーも開催しています。

材料【4人分】

チンゲンサイ 2 株、豚バラ薄切り肉 200g、水溶き片栗粉適量、塩適量

A=だし汁 1.5 カップ、しょう油大さじ 2、みりん大さじ 2

作り方

- (1) チンゲンサイを根元から 1 枚ずつはがす。塩を入れた熱湯に芯から入れ 40 秒ほどゆで、ざるにあげて水気を切る。あとで煮込むため、ゆですぎに注意する。
- (2) ゆでたチンゲンサイの葉を広げて豚肉をのせ、芯のほうから巻いていく。
- (3) Aを鍋に入れて一度煮立たせたら中火にし、(2)のロール巻きを重ねないように並べる。煮立ったら弱火にし、ふたをして 7 分ほど煮る。途中で浮いてきたアクをとる。
- (4) ロール巻きを取り出して皿に盛り、煮汁を再度煮立たせたら、水溶き片栗粉でとろみをつけてロール巻きにかける。