



食の都 仕事人

地産地消 レシピ

金豚王と彩り野菜の生姜炒め



柔らかい肉質と、甘みがあり風味豊かな脂肪との好バランスが特徴の「金豚王」。専用のオリジナル配合飼料を使うなどのこだわりから生まれた、県産のブランド肉です。その「金豚王」を家庭でできる一手間でふっくらとした食感に仕上げ、見た目にも鮮やかな野菜とともに味わえる料理を、「中国料理 鳳凰」の正木賢二さんに作っていただきました。

栄養価【1人分】エネルギー:271kcal
タンパク質:8.8g 脂質:21.8g 塩分:2.4g
(栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

■材料【4人分】 金豚王バラスライス120g、ナス1/2本(60g)、赤パプリカ1/4個(30g)、小松菜1株、マイタケ0.5パック(50g)、キャベツ60g、白ネギ少々、金豚王の下味(全卵1/2個分、油大さじ1、塩・こしょう・片栗粉適量)、合わせダレ(しょうゆ大さじ3、生姜のすりおろし・砂糖・酢・水・水溶き片栗粉各大さじ1、ごま油大さじ0.5)

■作り方 所要時間:15分 ①5cm幅に切った豚肉に、下味の全卵、塩、こしょうを加えて肉一枚一枚になじむように混ぜる。さらに片栗粉、油を加えてさっと混ぜる。②赤パプリカ、マイタケ、キャベツ、ナスは一口大に切る。(ナスは水に浸けてあくをとり、変色を防ぐ)小松菜は5cm幅に、白ネギは小口切りにする。③合わせダレの材料を混ぜ合わせる。④180℃に熱した油にナス、マイタケの順に入れ油通しする。⑤鍋にお湯を沸かし、豚肉、キャベツ、赤パプリカ、小松菜をボイルする。⑥フライパンに油大さじ1と白ネギを熱し、④⑤と、よく混ぜた合わせダレを加えて強火でさっと炒めて出来上がり。

ポイント

- ① 豚肉に下味の全卵を丁寧になじませることで、柔らかく滑らかな舌触りに。金豚王の旨味も凝縮されます。(①のポイント)
- ② 合わせダレを鍋肌からまわしかけることで、ダレの味が具材全体に浸み込み、手早く仕上げられます。(⑥のポイント)

仕事人紹介



正木 まさき

賢二 けんじ さん

平成22年「中国料理 鳳凰」副料理長に就任。平成24年に中国料理世界大会の日本代表に選出され銀賞を受賞するなど数々の賞に輝く。「何事も続けることが大切」と常に研鑽を重ね、伝統と創造が共存する中国料理を表現。カービングと呼ばれる野菜の彫刻技術にも長ける。

「中国料理 鳳凰」

ほろ おう
浜松市中区板屋町110-17
ホテルクラウンパレス浜松14F
☎053(454)0632

これまで掲載したレシピを県ホームページで公開中!

しずおか県民だより

検索