



食の都 仕事人

地産地消レシピ

富士のセレ豚のショウガ焼



肉質の良い中国在来の「満州豚」を母体として育成された、優れた肉質を持つ「富士のセレ豚」。旨味と甘味がある濃厚な味わいと舌触りの良さ、高い栄養価が特徴です。「富士のセレ豚」をショウガダレで味付けし、柔らかく焼き上げた料理を「水塩土菜」店長の望月英介さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

料理写真を
書いてね!



YouTube

(Aurasma アプリ対応)

※詳しくは表紙をご覧ください。

■材料【1人分】 富士のセレ豚(1.5~2cm程度の厚さのロース肉)200g、合わせダレ(しょうゆ小さじ2、みりん小さじ1、水60cc、おろしショウガ10g、おろしニンニク5g)、酒80cc、サラダ油適量 【付け合わせ】シイタケ1本(1/4にカット)、シシトウ2本、大根おろし適量

■作り方 所要時間:10分 ①豚肉を軽くたたいたら、赤身と脂身の境目に包丁の刃先で切り目を入れて筋切りをする。②フライパンを強火で熱し、油を敷く。③強火のまま、豚肉を立てるようにして脂身から焼く。④脂身に程良く色が付いたら、両面を好みの焼き色が付くまで焼く。(片面2分程度)⑤途中で表裏を返す時にシイタケ・シシトウを入れて焼き、火が通ったら取り出す。⑥一旦火を弱めて酒を入れ、再び強火にしてフランベし、アルコールをとばす。⑦火が消えたら、シイタケをフライパンに戻し、混ぜておいた合わせダレを加える。⑧フタをして蒸し焼きにし、2~3分で豚肉を取り出す。⑨タレは好みの濃さまで煮詰める。⑩食べやすい大きさに切った豚肉にタレをかけ、シイタケ・シシトウ・大根おろしを添えて出来上がり。

ポイント

作り方①⑧

焼く前に赤身と脂身の間の筋を切ることと、両面を焼いた後フタをして蒸し焼きにすることで、より柔らかい食感を楽しめます。

栄養価
【1人分】

エネルギー:611kcal タンパク質:40.1g 脂質:39.9g
塩分:1.1g (栄養価計算:県富士健康福祉センター医療健康課)

仕事人
紹介



望月
もちづき

英介さん
えいすけ

平成8年~21年まで、トンカツの名店「かつ好」で腕を振るう。「かつ好」の閉店後、同じ場所に「水塩土菜」をオープンし、かつ好時代の常連から新たな客層まで幅広い支持を得る。地元食材を中心とした、“素材”を大切にすることがモットー。テーブルや壁に酒樽を使うなど空間へのこだわりや、スタッフの温かなサービスマ、料理と一緒に楽しみたい。

水塩土菜

静岡市葵区相生町6-22

☎054(246)4884