



食の都 仕事人

地産地消レシピ

いきいき金華のロースト緑茶風味、地元野菜を添えて



静岡県が開発した銘柄豚「いきいき金華」は、甘みのある肉質と風味の良い脂肪が特長の食べやすい豚肉です。「いきいき金華」を使った料理を、シェ・モリヤのオーナーシェフ守屋金男さんに作っていただきました。家庭でできる一時間で、ぐっとうま味が増すポイントも教えていただきました。

作り方動画公開中!

料理写真を  
写してね!



YouTube

(Aurasma アプリ対応)

※詳しくは表紙をご覧ください。

栄養価(1人分) エネルギー:332kcal タンパク質:24.2g 脂質:15.0g

■材料【4人分】 いきいき金華ヒレ肉80g×4、マスタード・塩・こしょう各少々、**A**【生パン粉・緑茶・パセリのみじん切り各適量を混ぜておく】、新タマネギ1個、春菊・お好みの付け合わせ野菜・砂糖・市販のデミグラスソース・赤ワイン・オリーブオイル各適量

■作り方 所要時間:約15分 ①ヒレ肉は塊のまま塩・こしょうを振る。②熱したフライパンに油を敷き、強火で肉の全面にしっかり焼き色を付けたら、180℃のオーブンで7分程度ローストする。③②を5分程度寝かせた後、周りにマスタードを塗る。④③に**A**をまぶし、オーブンの天火で焼き色を付ける。

【付け合わせの野菜】①新タマネギを好みの大きさに切ってオリーブオイルで軽くソテーし、塩・こしょうで味付けする。②ほぐした春菊を①に加え、一緒にソテーする。【デミグラスソース】鍋に砂糖を入れて火にかけて少し焦がしたら、赤ワインを加えて煮詰め、市販のデミグラスソースを加えて混ぜる。この一手間で市販のデミグラスソースがレストランの味に! 【盛り付け】肉を3等分に切り、ソテーした新タマネギ・春菊の上にのせる。周りにゆでた野菜を盛り付け、ソースを流しかけたら出来上がり。

肉を柔らかく  
仕上げる  
ポイント

- 焼き過ぎないようにしましょう
- 切ってから焼かず、塊のままローストするのがおすすめ
- ローストした後は5分程度寝かせましょう

塩分:1.9g (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



守屋  
もりや

金男  
かねお

スイス、フランスで修業を積み、帰国後レストランでシェフを勤めた後、浜松市に「フランス厨房 シェ・モリヤ」をオープン。平成22年に「シェ・モリヤ」を移転オープンする。旬の野菜がメインの身体にやさしいフレンチは、老若男女を問わずファンが多い。シェフと気軽に会話を楽しめるカウンター席を設けるなど、アットホームな雰囲気づくりとお客様への感謝の心を大切にする。

シェ・モリヤ

浜松市中区板屋町2 シティタワー浜松1F  
☎053(454)0888