

～猪バラ切り落とし肉を使って～

猪味噌を使ったおかず

- ①ナスとみょうがの炒めもの
- ②田楽2種



材料 (作りやすい量)	[ナスとみょうがの炒めもの]
[猪味噌]	猪味噌…大さじ2
猪バラ切り落とし肉 …200g	ナス…2本 みょうが…1・1/2本
麦みそ(甘口)…750g	油…大さじ1・1/2
黒砂糖・上白糖 …各250g	[田楽豆腐2種]
にんにく…2片	豆腐(もめん)…1/2丁
ニラ…1把(90g)	こんにやく…1/2枚
サラダ油…大さじ2	白ごま、えごまの実 …適量(好みで)

作り方

[猪味噌]

- ① 猪肉を解凍する。にんにくをスライスする。ニラは1cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をなじませ、にんにくのスライスを入れ、炒める。
- ③ にんにくの香りがたってきたら、焦がさないように猪バラ切り落とし肉 1/3 を加えて炒め、火を弱める。
- ④ 麦みそ 1/3 量を加え、木べらでざっとなじませたら、黒砂糖・上白糖の 1/3 量を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 猪肉、麦みそ、黒砂糖、上白糖を3回にわけて、1回入れるごとに木べらで混ぜながら合わせ、味噌に砂糖と油を溶かす。
- ⑥ 全体になじんで、味噌に艶がでてきたら、ニラをくわえて混ぜ合わせ、火を止める。

[ナスとみょうがの炒めもの]

- ① ナスはヘタをとり縦半分に切り、長さ4～5cm、縦方向に3mm厚さの一口大の短冊に切る。
- ② みょうがは縦半分に切ってから芯をとり、縦方向に千切りする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、猪味噌を加え、溶けたらナスを加えて炒める。
- ④ ナスがしんなりしてきたらみょうがを加え、炒め合わせる。

[田楽2種]

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、重しをのせて水切りする。
- ② 豆腐を拍子木切りにし、フライパンで両面、色よく焼く。
- ③ こんにやくは沸騰した湯で2～3分茹でる。豆腐よりやや小さめの拍子木切りにし、焼き豆腐とこんにやくに串をさし、上に猪味噌を塗り、好みで白ごまやえごまの実をふる。