新発見! まいし

# イングリッシュマフィンサンド

玉ネギを薄くスライスする。千筋みずなをきれいに洗い、水気を取って3cmの長さに切り、葉と茎に分ける。スイートピクルスを2mmの厚さにスライス する。トマトを5mmの厚さに輪切りにする。

### 作り方

#### いちごソース

- 11 フライパンに赤ワインを入れて火にかけ、 沸騰させてアルコール分を飛ばす。
- 2 いちごジャム、ケチャップ、おろしにんにく

を加えて一煮立ちさせる。

**3** レモン汁、塩、こしょうで味を調える。

## マスタードバター

1 ボウルにバターを入れて常温で柔らか くする。

#### 2 マスタードを加えて混ぜ合わせ、塩、こ しょうで味を調える。

#### サンド

- 1 ヤマトポークに塩、こしょうで下味をつ け、大和当帰葉の粉末をふる。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、 中火で両面に焼き色をつける。
- 3 アルミホイルで2を包み、180℃のオーブ ンで約15分間焼く。
- 4 オーブンから3を取り出し粗熱が取れる まで休ませ、5mmの厚さにスライスする。
- **5** 黄パプリカにオリーブ油をからませ、 180℃のオーブンで表面が軽く色づくま で約20分間焼く。
- 6 ビニール袋に5を入れて約10分間蒸らす。
- 7 袋から6を取り出してヘタを取り、縦4等 分に切る。
- 8 種、皮を取り除き、ペーパータオルで水分 を取って塩をふる。

- 9 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、
- 玉ネギを軽く色づくまで炒める。 10 9 に白ワイン酢を加えて、塩、こしょう をふり、冷ましておく。
- 11 フライパンにバターを入れて熱し、軽く 色づいたら、干筋みずなの茎を入れる。
- № にんにくをフォークに刺し、11に香りを付 けながら炒め、塩、こしょうで味を調える。
- IB イングリッシュマフィンを半分に切り、 内側を軽く色づくまでフライパンで焼く。
- 14 粗熱をとり、内側にマスタードバターを 塗る。千筋みずなの葉、茎、玉ネギ、トマ ト(塩をふる)、ヤマトポークの順にのせ て、いちごソースをかけ、黄パプリカ、 スイートピクルスをバランス良く挟み込 んで完成!

テレビ版県民だより奈良「ならいいね!」では、動画で作り方をご覧いただけます。 再放送終了後はYouTubeでもご覧いただけます。 詳しくはP26をご覧ください

## 材料(4個分)

# いちごソース

赤ワイン ……100ml 奈良いちごのジャム …… 100g ケチャップ …… 大さじ4 おろしにんにく ……… 小さじ1 レモン汁 ………小さじ1 塩、こしょう ………適量

#### マスタードバター

バター…… 50g マスタード ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1 塩、こしょう ………適量 サンド

#### イングリッシュマフィン ……4個 ヤマトポーク(肩ロース) · · 200g 大和当帰葉の粉末…小さじ1/2 黄パプリカ・・・・・・1個 玉ネギ ····· 120g 白ワイン酢・・・・・・・ 大さじ1 干筋みずな …… 100g

にんにく……1片 スイートピクルス ……4本 トマト ………1個 オリーブ油 ………適量 塩、こしょう ………適量

# 調理のポイント

- 4でヤマトポークを粗熱がと れるまで休ませることで、大和 当帰葉の香りも移って、しっと りジューシーに仕上がります。
- いちごソースはとろみが出るま で中火で煮詰めることで、具材 とのバランスがよくなります。

なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

# オープンキャンパス

# 【アグリマネジメント学科

- ு 3月20日(祝)13時30分~15時30分
- M NAFIC池之内校舎(桜井市)
- 申詳細は下記HPへ。3/16締切。

# 【フードクリエイティブ学科

- ு 3月24日(日)10時30分~14時20分
- M NAFIC安倍校舎(桜井市)
- 申詳細は下記HPへ。3/14締切。
- 間なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC) アグリマネジメント学科 ☎0744-47-3430
- www3.pref.nara.jp/nafic/briefings

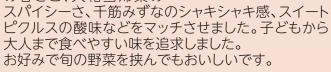
# レシピ考案者



フードクリエイティブ 学科1年

ないとう と ゎ 内藤 翔和(左) 大原 天馬(右)

いちごソースやパプリカ の甘さと、大和当帰葉の



フードクリエイティブ学科 ☎0744-46-9700