

平成 23 年 料理コンテスト一次審査通過作品

雨宮 正子 さんの作品

笛吹市の食材
なす

豚バラ肉となすのさっぱり焼き

主菜

副菜



【材料 4人分】

- 豚バラ薄切り肉 300g
- なす 5個
- かいわれ菜 適宜
- 大根おろし 100~200g
- あわせ調味料
 - 酢 大さじ4
 - しょうゆ 大さじ4
 - みりん 小さじ4

【作り方】

- ① なすはへたを取り、縦に6等分に切る。それぞれ縦に2/3くらいまでに切り目を入れる。
- ② かいわれ菜は長さを3等分に切る。豚肉は長さを半分に切る。
- ③ あわせ調味料の材料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを中火で熱し、豚肉を広げて入れる。時々かえしながら3分ほど焼き、脂が出てカリッとしたら取り出す。同じフライパンになすを皮目を下にして並べ、ときどき返しながら中火で4~5分焼く。
- ⑤ 器になすを盛り、豚肉、大根おろし、かいわれ菜をのせ、あわせ調味料を回しかける。