

豚と野菜のそぼろ 俵包み焼き



材 料 (4人分)

- 豚肉ミンチ 100g
- 人参 1/2本
- 近江八幡きくらげ(生) 40g
- 赤こんにゃく 100g
- しめじ 1株
- 水口かんぴょう 1袋
- 日野菜漬(切漬) 100g
- 油あげ 4枚

〈調味料〉

- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ2と1/2
- みりん 大さじ1
- 油 大さじ1

作 り 方

下準備: かんぴょう→水で戻して水気を切る、赤こんにゃく→下ゆでしてあく抜き、油あげ→油ぬきしておく、しめじ→石づきを取っておく

- ① 人参、きくらげ、赤こんにゃく、しめじはみじん切り。かんぴょうは1.5mぐらい残してあとは1センチに切る。
- ② 鍋に油をひき、豚ミンチを入れ色が変わるまで炒めて①を加えて炒める。
- ③ ぐつぐつしてきたら調味料を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 汁気がなくなったら、火を止めて粗熱をとる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、日野菜漬(切漬)を入れて混ぜる。(大きさが気になるならみじん切りにする)
- ⑥ 油あげを袋状に半分に切る。油あげに⑤を詰める。
- ⑦ ⑥を水で戻した1.5mのかんぴょうを使って2ヶ所くくる。
- ⑧ ⑦をフライパンで転がして焼き色を付ける。
- ⑨ 斜めに切って皿に盛る。

水口かんぴょうと日野菜漬の肉巻き



材 料 (4人分)

- 日野菜長漬 1本
- 日野菜切漬 1本
- 水口かんぴょう 20g
- 蔵尾ポーク赤身しゃぶしゃぶ用 200g
- ※牛肉にしても豪華になるのでOK
- らっきょう酢 50cc

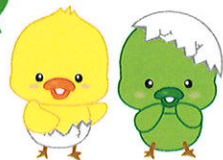
〈A照り焼きタレ〉

- 酒(料理用) 40cc
- みりん 50cc
- 砂糖 大さじ1.5
- しょうゆ 20cc
- しょうが(チューブ) 小さじ1

作 り 方

- ① 水口かんぴょうを水で戻し、らっきょう酢に30分程度漬け込む。
- ② 豚肉を広げて①を軽く絞る、肉の中に折りたたみ置く。
- ③ ②に日野菜の長漬を斜め切りにしたもの、日野菜の切漬を適量おく。
- ④ 肉の端を持って巻く。
- ⑤ フライパンを熱し④を巻き終わりが下になる様に置き、表面をまんべんなく焼く。
- ⑥ Aを合わせ、⑤にまわしかけ味がしみるまで焼く。
- ⑦ 冷めたら2つに切り分ける。

ごはんが進む!



合併30周年記念!
JAこうか・JAグリーン近江 女性部 交流事業



レシピ recipe book ブック

地元農業を応援しよう!!
食べて作って

JAこうかの水口かんぴょう
JAグリーン近江の近江日野産日野菜
滋賀県産の農畜産物の
3種類を使った料理で近江米がすすむ!

