

県ブランド品である「若狭牛」「ふくいポーク」を使った 料理セミナー開催

今回、平成22年11月27日（土）に浅田クッキングスクール（福井市町屋町1-5-31）で「若狭牛」と「ふくいポーク」を食材にした料理セミナーを開催しました。

参加人数は30名でした。大変、参加者の皆さんは食材の切り方、お肉の部位による料理方法等に感心され、若狭牛とふくいポークの旨味を生かした料理に堪能されていました。

以下、レシピを紹介します。

牛肉の和風ポトフ

エネルギー	533 kcal
カルシウム	65 mg
塩分	3.4 g

牛すね肉(バラ)	400g
塩	小1
水	1C
玉ねぎ	2個
人参	1本
大根	500g
里芋	3個
玉こんにゃく	10個
だし	5C
塩	小2
酒	1/4C
みりん	大2
醤油	大2
練り辛子	好み

<下準備>

- ・牛肉は塩をすりこんでおく。水を加えて圧力鍋に20分かける。
- ・玉ねぎ・人参は一口大に切る。
大根は皮をむいて一口大に切り、米のとぎ汁でサッと茹でてアクを抜く
- ・里芋は皮をこそげて塩をまぶしてぬめりを洗う。
- ・こんにゃくは塩もみする。

<作り方>

- ☆ 厚手鍋にだし・調味料を加えて、牛肉と煮汁・人参・大根・こんにゃくを入れてアクを取り除きながら15分程煮込む。
- ☆ 玉ねぎ・里芋を加えて更にゆっくり煮込む。
- ☆ 器に盛り付けて好みに練り辛子を添えていただく。



豚肉と切干大根の炒め煮

エネルギー	375 kcal
カルシウム	72 mg
塩分	1.4 g

豚バラ薄切肉	300g
醤油	小2
酒	小1
切干大根	50g
きのこ(しめじ)	100g
人参	50g
にんにく	1片
サラダ油	大2
だし	1/4C
酒	大1
砂糖	大1
醤油	大2
酢	小2
ごま油	少々
青ねぎ	2本

<下準備>

- ・豚ばら肉は5mm幅に切り、下味をつける。
- ・切干大根は水洗いして戻し、3cm長さのざく切りにする。
- ・きのこは薄切りにする。
- ・人参はせん切りにする。
- ・にんにくはみじん切りにする。
- ・調味料を合わせておく。
- ・ねぎは斜めせん切りにする。

<作り方>

- ☆ フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒める。
- ☆ 豚肉・人参を炒めて人参が柔らかくなったらきのこ・切干大根を炒める。
- ☆ 調味料・ねぎを加えて仕上げにごま油をふる。
- ☆ 器に盛りつけて白髪ねぎを天盛りにする。



牛ステーキのホットサラダ

エネルギー	311 kcal
カルシウム	73 mg
塩分	1.3 g

牛ステーキ肉	350g
塩こしょう・にんにく	
れんこん	150g
ブロッコリー	1/2房
玉ねぎ	50g
マヨネーズ	大3
醤油	大1
酢	大1
ねりごま	大1
塩こしょう	
茹で卵	2個
付け合せ生野菜	適量

<下準備>

- ・牛肉に塩こしょうで下味をつける。
- ・れんこんは1cm厚さの半月切りにして熱湯(酢大1)で茹で塩こしょうする。
- ・ブロッコリーは小房に分けて塩の入った熱湯で茹で塩こしょうする。
- ・玉ねぎは薄切りにして水にさらし、固く絞る。
- ・卵は茹で卵にして輪切りにする。
- ・調味料を合わせておく。

<作り方>

- ☆ フライパンに油を温めてにんにくをゆっくり炒め、にんにくがキツネ色になったら取り出す。強火にして牛肉を両面焼く。一口大の角切りにする。
- ☆ ステーキ肉・れんこん・ブロッコリー・玉ねぎと調味料を合わせる。
- ☆ 器に生野菜を敷いてホットサラダを盛り付けて茹で卵を飾る。

