

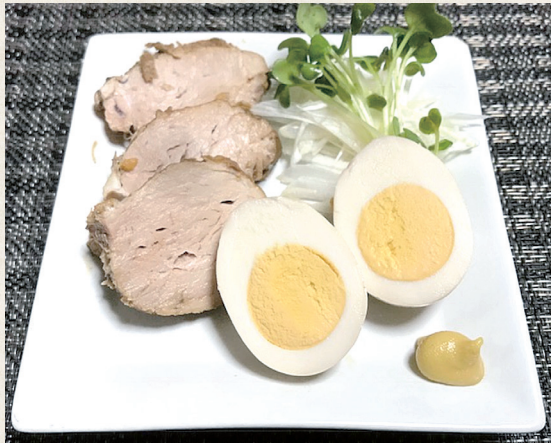
recipe 1

豚肉のウーロン茶煮

倉敷平成病院
管理栄養士 津田 晶生

ウーロン茶でさっぱりと

煮豚を作る際、水に醤油、酒、みりん等で味付けをするのが一般的だと思いますが、今回は豚肉をウーロン茶で煮て調理しました。ウーロン茶で煮ることで、豚肉の余分な脂や臭みが気にならず食べることができます。また弱火でじっくり火を通すことで、しっとり軟らかく仕上がります。茹で上がった豚肉とたれを袋に入れ一晩寝かせることで、味が染みこみおいしくいただけるので、ぜひ作ってみて下さい。



●材料 (2人分)

豚もも肉ブロック 150g、ゆで玉子 2個
ウーロン茶葉 大さじ2、濃口醤油 大さじ1
白ねぎ 10g、カイワレ大根 5g、練りからし 適量
★ { 料理酒 大さじ1、みりん 大さじ1、酢 大さじ1
生姜 10g

●作り方

- ①鍋に水500mlとウーロン茶葉を入れて沸かし、豚肉を入れて弱火で30分煮たら、火を止め、蓋をして粗熱をとる。
- ②ジッパーのついた袋に、①の豚肉、ゆで玉子、★を入れ冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ③豚肉は好みの厚さに切り、ゆで玉子は半分に切って盛り付ける。
- ④白ねぎ、カイワレ大根、お好みで練りからしを添えて完成。

栄養成分1人分 エネルギー:242kcal 塩分:1.1g

recipe 2

味噌：五平餅だんご

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

日本の食卓ではおなじみの味噌は郷土色が強く、各地や各家庭で味や製法が異なります。大豆のタンパク質に発酵という微生物の働きが加わることで消化吸収しやすくなり、栄養価もアップします。今回はそんな味噌を使う、あの伝統の味に挑戦しました。神に捧げる「御幣」の形をしているから、とか五平さんが作ったからと言われている五平餅は中部地方の郷土料理で、最近注目を集めていますね。今回はだんご状にして2個並べて、甘いクルミ味噌と辛いニンニク味噌でいただいてみましょう。



●材料 (3本分)

米 1合
【クルミ味噌】
味噌 大さじ1、クルミ 大さじ2、砂糖 大さじ2
酒 小さじ1
【ニンニク味噌】
味噌 大さじ1、ニンニク 小さじ1/2、一味 少々
青紫蘇 少々

●作り方

- ①きざんだんごクルミと調味料を混ぜてクルミ味噌を、すりおろしニンニクと調味料を混ぜてニンニク味噌を作っておく。
- ②炊きあがったご飯を潰し、6等分してだんご状に丸める。濡らした割り箸に刺し、崩れないようにしっかり押し当てて2個つける。
- ③はみ出た割り箸にアルミホイルを巻き、アルミホイルを敷いたトースターかグリルで表面が乾く程度に両面焼く。
- ④片方にクルミ味噌、もう片方に紫蘇とニンニク味噌を塗って香ばしい焦げ目がつくまで焼く。すぐ焦げてきます。
- ⑤2種類の味噌にすることで、半分、辛い五平餅になります。割り箸部分のアルミホイルを外して、「いただきます。」

栄養成分1個分 エネルギー:300kcal 塩分:0.6g