



新潟県畜産協会 親子で作ろう七夕料理

～十日町・津南町で生産されるブランド豚肉「妻有（つまり）ポーク」を使って～



2024年7月7日 新潟調理師専門学校 渡辺 篤

豚肉の中華風生姜焼		豚肉とレタスの湯引き オイスターソース風味		海老とアスパラの牛乳炒め		ふわトロの食感！牛乳の炒め		牛乳蒸しパン	
豚ロース 100g (トンかつ用) 塩・胡椒 各少々 小麦粉 適量 玉ねぎ 1/4個 生しいたけ 2枚 ししとう 2本 人参 30g 生姜 15g 	<A> 醤油 大1.5 酒 大1 砂糖 大1.5 胡椒 少々 水 大1 鶏がらスープの素 小1/2 	豚肉としゃぶしゃぶ用 50g レタス 1/4玉 <調味料> オイスターソース 大1 ごま油 小1 水 大1/2  	海老 100g 塩・胡椒 各少々 片栗粉 小2 アスパラ 2本 エリンギ 1/2本 長ねぎ 1/4本 生姜 1片 	<A> 牛乳 大3 塩 一つまみ 酒 小1 砂糖 小1 胡椒 少々 鶏がらスープの素 少々 片栗粉 小1/2 サラダ油 大2	牛乳 50ml 生クリーム 50ml 卵白 2個分 かにかま 20g サラダ油 小2 	<A> 塩 一つまみ 砂糖 一つまみ 胡椒 少々 鶏がらスープの素 少々 片栗粉 大1 水 大1 	薄力粉 200g ベーキングパウダー 小1 バター  	<A> 牛乳 110g 塩 小1/3 グラニュー糖 25g 油 5g ドライイースト 2g 	
① 豚ロースは筋切りをして、塩・胡椒をして小麦粉をまぶす。 ② 玉ねぎは皮を剥いて、厚さ5mmの輪切りにしてほぐす。生しいたけは、石突を落として4等分に切る。ししとうは、ヘタを取る。人参は、短冊切りにする。 ③ Aを合わせて、生姜をすり下ろして入れる。 ④ フライパンに大1の油を入れて、①の肉を両面カリッと焼いて3cm幅に切る。 ⑤ 肉を焼いたフライパンに大1の油を入れて、②を入れて中火でしんなりするまで炒める。 ⑥ ⑤に④を入れて、炒める。次に③のタレを入れて、少しタレが煮詰まるまで炒め合わせる。	① レタスは大きめにちぎる。 ② 調味料は合わせる。 ③ 鍋にお湯をたっぷり沸かして豚肉しゃぶしゃぶ用をいれて火が通ったら取り出す。 ④ 再び沸いたら、レタスをいれて15秒位茹でて取り出す。 ⑤ ③・④の水気をよくきって器に盛り付け②をかける。 	① 海老は塩を一つまみ入れて揉んで水洗いして、ペーパータオルで水気を取る。塩・胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。 ② アスパラは堅い部分の皮を剥いて、3cm長さに切る。エリンギは縦半分に切り、1cm厚さに切る。長ねぎは、1cm長さの筒切りにする。生姜は、1cm角の色紙切りにする。 ③ Aをボウルに入れて合わせる。 ④ フライパンにサラダ油大1を入れて、①を炒める。 ⑤ 海老の片栗粉に火が通ったら、アスパラ・エリンギを入れてサラダ油大1を加え、さらに炒める。 ⑥ アスパラ・エリンギに火が通ったら、長ねぎ・生姜を入れて炒める。 ⑦ ⑥に③をよく混ぜて入れて、とろみがついたらタレを全体に絡める。	① ボウルに卵白を入れて、コシを切る。 ② 別のボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせる。 ③ ①に牛乳・生クリーム・②を加えて混ぜる。 ④ ③にかにかまをほぐして入れる。 ⑤ フライパンにサラダ油小1を入れて、④をかき混ぜて1/2量入れてフライパン全体に広げる。半熟になったらゴムベラでこそげ取るようにして中央にまとめて皿に盛る。 ⑥ 再びサラダ油小1を入れて、⑤と同様に残りを焼く。	① ボウルにAを入れて、よく混ぜる。 ② 薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、①に入れる。 ③ ボウルの中でよく混ぜてひとまとめにし、台に取り出して表面がツヤツヤするまで練る。 ④ ③をボウルに入れて、ラップをして30分位発酵させる。 ⑤ ④を台に取り出して、5mm厚さの30cm×20cmに麺棒で伸ばす。 ⑥ ⑤を手前から巻き、10等分に切る。クッキングシートにのせて、20分位2次発酵させる。 ⑦ 強火で7分位蒸す。 					