

とくしまブランド

ゆず味噌豚丼



【材 料】2人前

- 徳島県産こしひかり(米)・・・260g
- レタス・・・10g
- キャベツ・・・16g
- プチトマト・・・32g
- 豚バラ肉・・・100g
- 調味料A
 - ・醤油・・・10g
 - ・みりん・・・10g
 - ・上白糖・・・10g
- ねぎ・・・30g
- れんこんチップ・・・1g
- きざみのり・・・0.2g
- ゆず味噌B
 - ・ゆず酢・・・10g
 - ・御膳味噌・・・20g
 - ・上白糖・・・20g
 - ・みりん・・・20g
- 味噌汁(鳴門わかめ)・・・360g
- 漬物・・・30g

《作り方》

- 【1】豚バラスライス(2mm)を半分にカットしておく。
- 【2】調味料A(醤油10cc、みりん10cc、上白糖10g)をボールなどで合わせておく。
- 【3】フライパンに火をかけ熱くなったら油をしき、カットした豚バラ肉を入れて焼く。
- 【4】豚バラ肉に火がはいつてきたら、調味料Aを入れ、一煮立ちしたら火を止める。
- 【5】ねぎは4～5cmに切り、しらがねぎを作っておく。
- 【6】ゆず味噌B(ゆず酢10cc、御膳味噌20g、上白糖20g、みりん20cc)を作っておく。
(好みに応じて、上白糖などを調節してもよい。)
- 【7】器にごはんを盛り、その上にまずレタス、千切りしたキャベツ(コールスロー)をのせる。
- 【8】次に甘辛く煮た豚バラ肉をのせる。
(煮汁を少しかけるとさらにおいしい。)
- 【9】白ねぎをその上にトッピングし、6等分に切ったプチトマト(1個/人)とれんこんチップ(3枚/人)を豚バラ肉の回りにトッピングする。
- 【10】最後にゆず味噌Bを好みの量で回ながらかけ、一番上にきざみのりをのせる。
- 【11】付け合わせの鳴門わかめの味噌汁と漬物を添えて出来上がり。

使用した「とくしまブランド」

レタス、阿波ポーク、ねぎ、れんこん、
トマト、鳴門わかめ、ゆず

「とくしまブランド」丼レシピ 最優秀賞
アイランドフューチャーコーポレーション(株)
(上板町)の作品。

