

塩麴豚肉のさっぱり和え

サラダ感覚でいただける一品。
塩麴が豚肉と野菜を
まろやかな味に仕上げてくれます。
お酒のつまみにも。



エネルギー量	2,228kcal	原価	1,480円	アレルギー	—
食塩相当量	6.6g	想定売価	480円 (1パックあたり)		

※エネルギー量、食塩相当量、原価は約1,000gあたり。

材 料

できあがり量 約1,000g

- A**
豚肩ロース.....600g
(脂身つき・薄切り)
塩麴.....200g



- B**
ミニトマト.....160g
大根.....300g
大葉.....6g
かつお節.....2g
ごま.....6g
ごま油.....5g

- 大根の下ごしらえ用
塩.....6g
うまみ調味料.....0.8g

- ゆで汁.....30g
(調理中に出るゆで汁を使用)



豚肩ロース 6

作り方

調理時間 約50分

1 下ごしらえ

豚こま切れ肉に塩麴を混ぜ、40分置いておく。

2 豚肉をゆでる

- ・ねぎの青い部分、しょうがの皮を入れた湯の中に①の豚肉を入れ、ゆでる。
- ・肉に火がとおり、肉の色が白くなったら取り出して冷ます。
- ・その際に出たゆで汁は、あとで和えるとき④に使用するので、アクを取り除いてとっておく。

3 野菜の準備

- ・ミニトマトは洗ってヘタを取り、1/4に切る。
- ・大根は銀杏切りにし、塩、うまみ調味料で和えて、水出しをしておき、10分後よくしぼる。
- ・大葉(シソ)は、せん切りにしておく。

4 和える

②の豚肉、③の野菜、かつお節、ごま、ごま油をすべて混ぜ合わせ、最後に②のゆで汁(30g)を加えて和える。

! ゆで汁にはうまみが多く含まれていますので、和えるときに戻すとよいでしょう。



料理のポイント

- 市販の塩麴で、日持ちさせるために加熱されている製品の場合、塩麴中の酵素の働きが失われているため、肉を柔らかくする力が弱くなっています。
- トマトは野菜の中で特にグルタミン酸を含む野菜で、肉のうまみであるイノシン酸とよく合います。
- 野菜類には火が入らないため、衛生面には注意が必要です。

ちょっとアレンジ

- 大根のかわりに、市販の漬物(白菜、キムチ、高菜など)にしてもOK!!
- たたいた梅干(梅肉)を加えて風味を足してもGOOD!!