

ぎゅぎゅっと秋田の大人様ランチ

秋田県立金足農業高等学校 3年 小林羽蘭 & 笠井望美



【材料(1人分)】

《オクラの肉巻き》

- ・豚バラ肉 70g
- ・オクラ 30g
- ・片栗粉 3g
- ・塩 1g
- ・ごま油 3g

《辛味噌ソース》

- ・味噌 6g
- ・みりん 3g
- ・しょうゆ 1g
- ・豆板醤 1g
- ・砂糖 1g

《枝豆ポテトサラダ》

- ・じゃがいも 50g
- ・枝豆 10g
- ・クリームチーズ 10g
- ・レモン汁 2g

【作り方】

《オクラの肉巻き》

- ①オクラを塩ゆでする。
- ②オクラの端を切り落とし、豚バラ肉を均等の厚さになるようオクラに巻きつけ、塩をふる。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油をひき、火が通るまで焼く。
- ⑤きりたんぽをイメージして、半分に切る。

《辛味噌ソース》

- 材料を混ぜ合わせる。
- (JA やまもとのまごころ豆板醤を使うのがベスト)

《枝豆ポテトサラダ》

- ①ジャガイモをゆでる。
 - ②枝豆をゆでてさやから取りだし、薄皮を取り、半分に切る。
 - ③ ①②とクリームチーズ、レモン汁を混ぜ合わせ、かまぐらの形に成形する。
- 皿に①②③を盛り付け、雪をイメージして粉チーズを全体にふる。

【「サキホコレ」を引き立てる工夫】

「サキホコレ」の甘さをひきたてるため、甘辛味噌だれにしました。甘辛味噌と「オクラの肉巻き」「サキホコレ」、相性抜群で何度も食べたくなります。