

# 岐阜県産 美濃ヘルシーポーク

## を使った 定番レシピをもっと美味しくするコツ



美濃ヘルシーポークとは…

セサミン(ごま粕)・ミネラル(海藻粉末)・カテキン(茶粕)を含む飼料で、安心・安全・健康に育てられた岐阜県産銘柄豚肉です。



- 〈生産〉安全・安心への取り組み**
- 岐阜県内のJAグループ指定7農場で育てています。
  - JAグループ検査機関における衛生検査を定期的に行っています。
- 〈飼料〉専用飼料による美味しい豚肉づくりへの取り組み**
- 旨さに関わる重要なオレイン酸の含有量の向上を目的とし、飼料米等の穀物を20%以上給与しています。
  - ドリップ発生の抑制効果があると言われるビタミンEを強化しています。
  - EM菌を使用した飼料で肥育しています。

特長



みそかつ

材料(4人分)

- 豚ロース肉…4枚
- 小麦粉
- 卵…1個
- パン粉…2カップ
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- 揚げ油

作り方

- ①豚肉の脂肪と肉の間に数カ所切り込みを入れ、筋を切る
  - ②肉たたきか包丁の背で肉全体をたたき、そのまま外へ押し広げる。もとの厚さに戻るように両手でまとめる
  - ③②に塩こしょうをして、小麦粉、卵、パン粉の順につける
  - ④170度に熱した油に入れてあまり触らず、表面が固まってきたらひっくり返して4~5分きつね色になるまで揚げる
  - ⑤付け合わせの野菜と共にお皿に盛り、みそをかける
- ← たたいて戻すことで、見た目もよい柔らかくなかつに仕上がります



ポークステーキ

材料(4人分)

- 豚ロース肉…4枚
- 塩、こしょう…少々
- サラダ油…大さじ2

作り方

- ①豚肉の脂肪と肉の間に数カ所切り込みを入れ、筋を切る
  - ②両面に塩をして室温で10分ほどおく
  - ③フライパンにサラダ油を熱して強火で①を1分ほど焼く
  - ④たまった油を両面にかけてながら色よくなるまで焼いたら、ひっくり返してそのまま弱火で焼く
  - ⑤焼き上がったらかしようにして付け合わせの野菜と共にお皿に盛る
- ← 筋を切ることで、肉が噛み切りやすくなって、美味しくなります



豚しゃぶサラダ

材料(4人分)

- 豚ロース薄切り肉…400g
- レタス…1個
- 貝割れ…1パック
- プチトマト…8個
- ごまドレッシング…適量
- 酒…大さじ2

作り方

- ①たっぷりのお湯を沸かして酒を入れ、火を消してから30秒程立ったら豚肉を一枚ずつ入れて色が変わるまで火を通してザルにあげる。途中温度が下がってきたら火をつける
  - ②レタスは手でちぎって、貝割れは根本を切る。プチトマトは半分に切る
  - ③お皿に②を広げて、①のをせてごまドレッシングをかけていただく
- ← 70度くらいのお湯で中だと柔らかく仕上がります



しょうが焼き

材料(4人分)

- 豚ロース肉生姜焼き用…350g
- [調味料]
- すりおろししょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖…各大さじ1

作り方

- ①豚ロース肉は脂肪と肉の間に数カ所切り込みを入れ、筋切りをする
  - ②調味料の材料は混ぜ合わせておく
  - ③フライパンにサラダ油を熱して①を両面さっと焼いて、余分な油を拭き取る
  - ④②を加えて絡めながら汁がなくなるまで焼く
- ← 油を拭き取ることで、調味料が肉にしみこみやすくなります。調味料に肉を長時間漬ければ、肉が固くなるので気をつけましょう。



教えてくれた人/蓮沼あい

フードコーディネーター。広告・雑誌でのレシピ紹介をはじめ、飲食店のプロデュースや料理イベントまで幅広く手がける。ママごはんTV2のシェフ。

美濃ヘルシーポーク銘柄推進協議会

〒501-3928 岐阜県関市西田原字大河原441 JA全農岐阜 畜産販売課内 ☎0575-23-6177 FAX 0575-24-7554  
<http://www.gf.zennoh.or.jp/m.healthy/p/> 美濃ヘルシーポーク 検索



は、全国農業協同組合連合会の登録商標です。

この看板が目印の指定店にてお買い求めください。→

