



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

20. まるごと長ネギの豚肉塩麴巻き

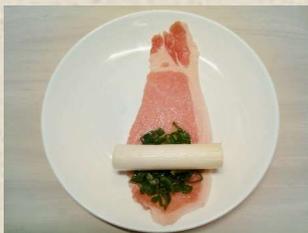
長ネギの青い部分は、緑黄色野菜になり栄養豊富です。食感が硬めなので、今回は小口切りにし、巻く前に炒めました。

材料 (1人分)

豚ロース薄切り肉	4枚
長ネギ	1本
ごま油	小さじ1/2
塩麴	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- ①長ネギの白い部分と青い部分を切り分け、白い部分は4等分にして、厚みの1/3くらいまで斜めに切り込みを入れる。※切り込みを入れることで、長ネギに火が通りやすく、食べやすくもなる。
- ②①の青い部分は、小口切りにする。フライパンにごま油小さじ1/2を入れ、弱めの中火で、軽くしんなりするまで3~4分程炒め、冷ましておく。
- ③豚肉を広げ、手前に①と②の長ネギを置いて、巻いていく。※②の上に①を置くと巻きやすい
- ④フライパンにごま油小さじ1をひいて中火で熱し、③の巻き終わりを下にして入れる。
- ⑤豚肉に焼き色がついたら酒をふり入れ、蓋をし、途中ひっくり返しながらか弱火で8~10分程じっくり蒸し焼きにする。※時間は長ネギの太さによって調整。
- ⑥余分な油を拭き取り、塩麴を加え、絡めながら焼き上げる。



調理のポイント

- ・葉の付け根部分に土が入り込んでいる場合があるので、水にさらすなどし、しっかり洗う。
- ・白い部分に切り込みを入れるのは、火の通りやすさと繊維を断つため。今回は筒切りで使うため、繊維を断つことで食べやすくなる。

