



ももちゃんの桃豚クッキング♥

2021年

1月

25日 放送分

関西の名物料理「とん平焼き」のアレンジレシピです。
卵生地にしたかのすげんこつ芋を加える事で、“ふわとろ”の食感が楽しめます。
ソースの香りが食欲を刺激し、箸が止まらない一皿。
熱々のところをハフハフしながらお召し上がりください。

第14回

桃豚とたかのすげんこつ芋 (山の芋)のとん平焼き風



【たかのすげんこつ芋】(山の芋)
北秋田市鷹巣地区で栽培されている山の芋。
純白できめ細かい肉質が特徴。
粘りが強く、濃厚な旨みがある。

レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《2人分》

桃豚バラ薄切り	50g
たかのすげんこつ芋(山の芋)	1/4コ(約80g)
キャベツ	50g
卵	2コ
塩	少々
サラダ油	大さじ1
塩こしょう	少々
中濃ソース	適量
マヨネーズ	適量
かつおぶし	適量
青ねぎ小口切り	少々

作り方

- 桃豚は2cm幅に切る。たかのすげんこつ芋はすりおろす。キャベツはせん切りにする。
- ボウルに卵を割り入れてサッと混ぜ、たかのすげんこつ芋、塩を加えて全体を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2をひいて熱し、桃豚を炒める。肉の色が変わったらキャベツを加え、塩こしょうをふってサッと炒め合わせ、皿に取り出す。
- フラインにサラダ油大さじ1/2をひいて中火に熱し、②を流し入れる。菜箸でふんわりと混ぜて半熟状になったら③を中央にのせる。
- 具を包むように両端を折りたたみ、皿に盛り付ける。中濃ソース、マヨネーズをかけて鰹節をふり、青ねぎをのせる。



ポイント

- *キャベツは短時間で炒め、歯ごたえを残す。
- *たかのすげんこつ芋と卵を混ぜ合わせる時は、泡立すぎないようにやさしく混ぜる。

ポークランドグループ