



## 分とく山 野崎シェフ 「おいしいふくしまの恵みレシピ」①



### ◆じゃがいもと豚肉の炊き込み御飯 (材料) 4人前

豚バラスライス……150g	米 (天のつぶ) ……3合
じゃがいも……大1個	水……450cc
分葱……2本	a 薄口醤油……45cc
こしょう……少々	酒……45cc



- ① 米は洗って水に15分に浸水させて、ザルに上げて15分水気を切る。
- ② 豚肉は3cm幅に切り、熱湯にサッとくぐらせ霜降りをして水に落とし水気を切っておく。
- ③ じゃがいもは3cm幅のくし形に切り、水に浸しておく。分葱は小口切りにしておく。
- ④ 炊飯器に①の米と、水気を切った③のじゃがいも、(a)を入れ早炊きモードで炊く。
- ⑤ ご飯が中程まで炊けたら、②の豚肉を入れ、炊き上げ、蒸らした後に③の分葱と胡椒を混ぜ合わせる。



## 分とく山 野崎シェフ 「おいしいふくしまの恵みレシピ」②



### ◆余蒔胡瓜のナッツダレ・ヨーグルトソース (材料) 4人前程度 よまききゅうり

余蒔胡瓜……2本程度	<b>&lt;ナッツダレ&gt;</b>	<b>&lt;ヨーグルトソース&gt;</b>
	カシューナッツ…30g	ヨーグルト……100g
	黒糖……15g	豆乳……50cc
	濃口醤油……大さじ2	塩……小さじ1/2
	酢……大さじ1	醤油……小さじ1/2
	荳胡麻……大さじ1	荳胡麻……大さじ4

※余蒔き胡瓜にお好みのタレ、ソースを付けて食す。

#### <ナッツダレを作る>

- ① 酢は分量通りに量り、煮切っておく。
- ② カシューナッツをフードプロセッサーにかけ、細かくなったら調味料を全て入れ、再度攪拌する。仕上げに荳胡麻を入れナッツダレを作る。

#### <ヨーグルトソースを作る>

- ① 材料を全て合わせる。