

第6回舞米豚活用～自慢のアイデア料理フェスタ

最優秀賞

～サマーティアラの酢だまり酢豚～



材料名	分量 (2人前)	作り方
舞米豚肩ロース	200g	① 豚肩ロースを一口ぐらいの大きさに切り、つぶしたサマーティアラに30分漬ける
サマーティアラ	6ケ	② その間に、ピーマン、パプリカ、ナスを乱切り、たまねぎをくし形に切る。
ピーマン	1ケ	③ 残ったサマーティアラをつぶし、いちごソースを作る。
パプリカ赤・黄	各1/4ケ	鍋にいちご、白ワイン、砂糖5gを入れ煮詰める。火を消す直前にレモン汁を入れさます。
ナス	中1ケ	④ ボールにたれを作る。しょう油、水、砂糖、酢を入れ煮立ったら、溶き片栗粉でとろみを付ける。
たまねぎ	大1/4ケ	⑤ 揚げ油で切った野菜を素揚げする。
しょうゆ	50cc	⑥ 30分漬けこんだ豚肉に、しょう油、こしょう、オイスターソースで下味を付け、片栗粉をまぶし、160℃ぐらいで揚げる。
酢	20cc	⑦ 肉が揚げあがったら、たれに入れサクッと混ぜ、器に盛り付け、いちごソースをかける。
砂糖	55g	食べる際は、おこのみで酢だまり(酢としょう油)をかけるとよりおいしい。
酒	少々	
オイスターソース	少々	
コショウ	少々	
白ワイン	少々	
レモン汁	少々	
水	100cc	