

飛騨めし レシピ Vol.4

工藤 英良 氏 プロフィール

10年にわたり、公邸料理人として世界各国の賓客に和食を提供。現在は出張料理人として1日1組限定の特別コースを各地で提供しています。



令和3年6月29日に飛騨市の「食の大使」に就任。飛騨市の「食」の認知度向上やブランディングに向けた取り組みをサポートしています。



豚肉生姜焼き パクチー添え

調理時間30分 一人あたり516 kcal

【材料（2人前）】

- 豚バラ（スライス）…200g
- 飛騨産玉ねぎ…1個（小なら2個）
- 飛騨産玉ねぎすりおろし…大さじ1
- サラダ油…小さじ2
- 生姜すりおろし…10g（1片分）
- パクチー…少々
- 濃口醤油 } 各大さじ2
- みりん } (3同割)
- 酒 }

※3同割(さんどうわり)とは、料理用語で3つのものを同じ分量で配合することをいいます

カロリー計算（詳細）

- ・豚バラスライス肉…200g：772kcal
- ・たまねぎ……………200g：74kcal
- ・サラダ油……………4g：37kcal
- ・しょうが……………10g：3kcal
- ・醤油……………36g：26kcal
- ・みりん……………36g：87kcal
- ・酒……………36g：33kcal

合計1,032kcal（2人前）1人前：516kcal

3同割+玉ねぎおろしに漬け込んだ豚肉は小麦粉を付けずにそのまま炒める。作業の効率化が図れると同時に清酒と玉ねぎおろしの作用で加熱をしてもしっとりとした食感に。冷めても美味しい生姜焼き。

飛騨のお米とも相性バッチリ。ぜひお米と一緒に召し上がりください。

作り方

- ① ボウルに生姜すりおろし、玉ねぎすりおろし、3同割を合わせて一口大にスライスした豚バラスライス肉に加え、30秒間良く揉み込み、15分間漬け込む。
- ② 玉ねぎを繊維に逆らって5ミリ幅で切る。パクチーは1度水でよく洗い、水気を拭き取る。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。30秒ほど炒めたら豚バラスライス肉を汁ごと全て加え、火がしっかり通るまで炒める。
- ④ 最後に器に盛り付けて仕上げにパクチーをあしらって完成。

※パクチーは好みに合わせて三つ葉やネギ、茗荷などでも美味しくいただけます

旬の味覚を楽しもう！飛騨市月間まるごと食堂



※コラボメニュー

「飛騨市まるごと食堂」は、飛騨市の生産物を知ってもらい、地元で美味しく食べてもらうことを目的に生産者と飲食店がコラボし、期間限定メニュー提供するイベントです。今年は、各月にテーマを決めて1年通して開催します。※5月以降は、随時更新しますのでホームページをご確認ください

※開催店舗やメニュー情報は、右コードをご確認ください



4月の
テーマ

岐阜を代表するブランド牛

「飛騨牛」!



※写真はイメージです

問 食のまちづくり推進課 ☎0577-62-9010