

東北食べる通信

2015

4 月号

taberu.me

世なおしは、食なおし。

特集

東北生まれの東京豚

食

宮城県栗原市の
高橋希望さんが育てた

ぶた

豚

東北食べる通信



特集
豚

3
月
14°C 30
日



東北生まれの東京豚

東京都世田谷区の閑静な住宅地の中に、十数頭の豚が放し飼いにされている異空間がある。6千坪の広大な敷地で造園業を営む「吉実園」だ。三代目園主の吉岡幸彦さん（68）は、この場所で植木を育てながら野菜をつくり、豚や鶏の世話に忙しい毎日を送っている。かつてはこのあたりにもたくさんの農家があったが、高度経済成長期になると、みんな土地を手放し、お金の換えていった。元々、十三代にわたり農家を続けてきた吉岡家だが、時流に乗ることなく、吉岡さんは土地を守り続けた。そして変わりゆく街並みを横目にしながら、土をいじる稼業に執着してきた。

【東京都世田谷区上祖師谷】

文＝高橋 博之 写真＝玉利 康延

今月は、皆さまに届く豚肉の種類に合わせてレシピを紹介します。もし、おうちにキャベツが半玉あったなら、ぜひ豚肉と合わせてみてください。おなじみの組み合わせが、クリームとレモンでちょっとリッチなご馳走に大変身。ごはんにかけてもおいしい煮込み料理です。煮込めば煮込むほど柔らかくなっていく豚肉と、くたくたになっていくキャベツは滋味深く、時間とともに楽しめる1品です。

塩豚とキャベツのレモンクリーム煮

材料 (4人分)

豚モモ肉 (かたまり) 150~200g

キャベツ 1/2個

玉ねぎ 1/2個

レモン 1/2個

さやインゲン 1束

スナップエンドウ 適量

ニンニク 2かけ

生クリーム 100ml

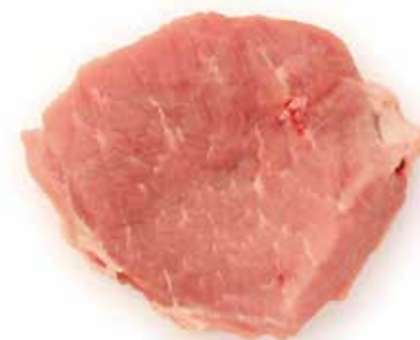
鶏ガラスープの素 小さじ1

サラダ油 50ml

塩・コショウ 各適量

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、塩を強めにふって10分ほどおく。
- ② キャベツは芯を除いてざく切り、玉ねぎは薄切りにする。レモンは洗ってから薄切りを4~5切れ取り、残りの皮の表面はおろし金でおろす。このとき、白い部分は苦いのでおろさないこと。さやインゲンは長さを半分に切り、スナップエンドウはへたと筋を取ってさやを半割りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひいてニンニク、玉ねぎを炒め、しんなりしたらキャベツを加え、塩・コショウをふって炒める。豚肉を加えて表面が白くなるまで炒める。
- ④ 水2カップと鶏ガラスープの素を加え、沸騰したら弱火にして40分煮る(圧力鍋の場合は10分程度)。生クリームを加え、とろみが出るまで10分ほど煮詰める。
- ⑤ 塩・コショウで味を調え、レモンの薄切り、さやインゲン、スナップエンドウを加えて火を通す。
- ⑥ 皿に盛り、最後に②のレモンの皮を散らしてできあがり。



モモ×キャベツ。食材の掛け合わせで美味しさが倍に

塩豚とキャベツのレモンクリーム煮

今月の一品



いえて
つくる



ポークジンジャーソテー

豚ロース肉（ステーキ用）1枚は軽くたたいて伸ばし、再び寄せて形を整える。片栗粉大さじ1/2をまぶし、余分な粉をはたいて落とす。醤油、はちみつ、酒各大さじ1、おろししょうが大さじ1/2を混ぜ、合わせ調味料をつくる。フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、豚肉の両面を丁寧に焼きつける。出た脂はペーパータオルで軽く拭き取る。合わせ調味料を加えてゆっくりと煮詰め、とろみがついて全体にからんだらできあがり。器に盛って好みの野菜を添える。



豚肉と白菜のミルフィーユ蒸し

白菜1/4個は土鍋の深さに合わせて切りそろえ、一面を立てて敷き詰める。豚バラ肉（薄切り）150～200gをその間に挟み込んでいく。酒1カップ、水2カップを回し入れ、中火にかけて蓋をし、様子をみながら15～20分蒸し煮にする。豚肉の色が変わり、白菜に火が通ったらできあがり。ポン酢醤油につけていただく。

ロース×しょうが

ウデ小間×ごはん



バラ×白菜

ひき肉×豆



肉巻きおにぎり

ごはん1.5合分に、塩ひとつまみ、炒り白ごま大さじ1、青じその千切り3枚分を加えて混ぜ、5cmほどの俵形ににぎる。豚ウデ小間切れ肉150～200gをのびしながら、おにぎり1個につき肉1.5枚分を巻きつける。ごはんが見えなくなるように全面をしっかり覆うこと。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ、全体がこんがりと色づくまで焼いて火を通す。フライパンの余分な脂をペーパータオルで拭き取り、醤油大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1を入れ、転がしながら煮からめる。レタスにのせて盛りつけ、炒り白ごまをふってできあがり。



キーマカレー

フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、玉ねぎ1個、ニンニク1かけ、しょうが1かけ（それぞれみじん切り）とローリエ1枚をじっくり炒める。ひき肉150～200gを加えて炒め、全体に火が通ったら、トマトピューレ100ml、ヨーグルト大さじ3を加えて10分煮る。ウスターソース大さじ2、カレー粉大さじ2～3を加え、塩・コショウで味を調える。水1カップ、好みのゆで豆（または蒸し煮豆）1カップを加え、フタをして弱火で15分煮る。ごはんと共に盛り、好みでパクチー、卵黄を添えていただく。