



【 ハニーみそポーク 】

◆ 材料

はちみつ	大さじ3
みそ	大さじ3
みりん	大さじ1
白ごま	大さじ3
豚ロース肉（とんかつ用）	2枚
サラダ油	適量

◆ 作り方

1. すり鉢でごまをすり、みそ、はちみつ、みりんの順に入れすりこぎで混ぜ合わせ、ハニーみそだれを作ります。
【ひとくちメモ】
みそは何でもOK。にんにくや七味など好みの味付けをしてもおいしくいただけます。ハニーみそだれは、保存もきき、万能調味料になります。
2. 豚肉は筋切りし、ハニーみそだれを表裏にぬり、ラップにくるんで30分程度おきます。
3. 油を入れたフライパンで、程よく焼き色がつくまで両面焼き、食べやすい大きさに切って盛りつけます。

番組で紹介した地元の方のレシピ

【 森友さんちのハニーフレンチトースト 】

◆ 材料

はちみつ	60g
卵	3コ
牛乳	カップ1
バニラエッセンス	少々
フランスパン	1/2本
バター	30g
バニラアイスクリーム	適量

◆ 作り方

1. フランスパンは4cm幅に切ります。
2. 卵、はちみつをボウルに合わせ、泡立て器で混ぜます。
【ひとくちメモ】
先に卵とはちみつを混ぜる事で、他の材料になじみやすくなります。
3. 牛乳、バニラエッセンスを加え、泡立て器で混ぜます。
4. 3の液にフランスパンを浸します。
【ひとくちメモ】
1晩浸しておくと、しっかり味がしみ込みます。
5. フライパンにバターを熱し、弱火で表裏5分ずつじっくり焼いて出来上がり。バニラアイスクリームと共にいただきます。

【 ハニーみそポークのつけ合わせ 】

◆ 材料

もやし	1袋
パプリカ	1 / 4コ
ピーマン	1コ
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	適量
ハニーみそだれ	大さじ1

◆ 作り方

1. パプリカ、ピーマンはせん切りにし、ごま油を入れたフライパンでもやしと一緒にいため、塩、こしょう、ハニーみそだれで味付けします。

【ひとくちメモ】

野菜は何でもOK。

【 ハニーみそ小鉢 】

◆ 材料

じゃがいも	1コ (100g)
にんじん	1 / 2本 (200g)
さやいんげん	40g
ハニーみそだれ	大さじ2

◆ 作り方

1. じゃがいもとにんじんは一口大に切って鍋でゆで、やわらかくなったらざるにあげ、熱いうちにハニーみそだれをからませます。
2. ゆでたさやいんげんは食べやすく切り、混ぜあわせます。

【 根菜ハニーみそ小鉢 】

◆ 材料

れんこん	200g
ごぼう	100g
にんじん	100g
ハニーみそだれ	大さじ3
木の芽	適量

◆ 作り方

1. れんこんとにんじんは皮をむき乱切りにします。ごぼうはよく洗って乱切りにし、水にさらします。
2. 1の野菜をゆでて、ざるにあげ、熱いうちにハニーみそだれとあえて木の芽をあしらいます。

【 スティック野菜とハニーみそだれ 】

◆ 材料

きゅうり	1本
セロリ	1本
にんじん	1本
大根	1 / 3本
ハニーみそだれ	適量
七味	少々

◆ 作り方

1. 野菜はスティック状に切り、薄い塩水につけた後、グラスに盛っておきます。
2. スティック野菜にハニーみそだれをつけていただきます。