

スペシャルレシピ

「きょうの料理」
「きじまりゅうたの
小腹すいてませんか？」
などで活躍中の
料理研究家



沖縄県産の食材を使ったレシピを考えて頂きました!!

豚肉を茹でて脂を落とすので弁当にも使える!

田芋とゆで豚の炒めもの

◆材料(2人分)

・田芋(蒸したもの)	中1個(350g)
・豚バラ薄切り	150g
・細ねぎ	3本
・鰹節	3g
・サラダ油	大さじ1/2

◆A

・水	大さじ2
・醤油	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・塩	小さじ1/4

◆道具

・キッチンスケール
・包丁 ・まな板
・小鍋 ・ザル
・菜箸 ・フライパン26cm
・木べら



🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

作り方

- 1 豚肉は5cm長さに切る。
- 2 田芋の皮を包丁でむいて、1cm幅のいちょう切りにする。
- 3 熱湯を沸かした鍋を弱火にし、豚肉をサッと茹でて、取り出す。

Point

豚肉を茹でて、余分な脂を落とす。
熱湯は沸かしすぎると、肉の旨味が抜けるので弱火で。

- 4 フライパンに油をいれて火にかけ、田芋を並べて両面に焼き色をつける。

Point

田芋はサッと焼いて、表面を焼き固め、香ばしさをプラス

※大量調理の場合は、180℃の油で素揚げする。

- 5 豚肉を加えて、ざっと混ぜ、Aで調味する。

- 6 汁気を飛ばしながら炒め、鰹節を細ねぎを混ぜて、器にもる。

Point

鰹節を混ぜて旨みをプラス。

🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

青パイアのタンカンなます

作り方

- 1 パイアの上下を落とし、ピーラーで皮を剥く。縦半分になり、スプーンで種とワタを取り除く。

- 2 3~5mm角程度の棒状に細切りにする。あれば、スライサー・しりしり器を使う。なければ包丁で切る。

- 3 パイアを大きめのボウルにいれ、塩を混ぜて、手で揉み15分程置く。

Point

パイアを塩もみにしてえぐみを抑える。

- 4 切り干しは水でサッと洗って、1分ほど置き、ざく切りにする。

- 5 タンカン皮を良く洗い、1/4個分の表面の黄色の部分のみそぎ取って、3mm幅の細切りにする。

Point

タンカン皮の白い部分は苦味が強いので、必ず取り除く。

- 6 タンカンの果汁を絞る。

Point

あればレモン絞りを使う

- 7 Aとタンカンの汁を混ぜておく。

- 8 パイアを再度手でもみ、水気を絞りきる。

- 9 パイア・切り干し大根・タンカン皮を混ぜ、Aで和える。

- 10 余裕があれば時間を置いて味をなじませる。

きじまさんの指導のもと
寺内アナが挑戦!



◆材料(2人分)

・青パイア	1/2個(500g)
・切り干し大根	20g
・タンカンの皮	1/4個分
・タンカンの汁	大さじ2
・塩	小さじ1

◆A

・酢	大さじ3
・砂糖	小さじ2
・塩	小さじ1/4

◆道具

・キッチンスケール	・ピーラー
・スライサーorしりしり器	・大きめのボウル
・レモン絞り	・包丁 ・まな板