

2021年

3月

22日 放送分



モモちゃんの桃豚クッキング♥

「白神山うどん」のほろ苦い風味、サクサクとしたさわやかな食感に春を感じるごはんレシピです。ごま油とにんにくをきかせてカリッと焼いた桃豚が香ばしく、味に深みを加えています。卵の黄色、みつばの緑で、彩りも春らしい一皿です。

第18回

桃豚と白神山うどんの★焼きめし



レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《2~3人分》

- 桃豚切り落とし …………… 150g
- 白神山うどん …………… 1/2本
- みつば …………… 1束 (30g)
- 卵 …………… 1コ
- 水 …………… 400cc
- 酢 …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- にんにくみじん切り …… 小さじ1/2
- ごはん …………… 500g
- 顆粒鶏がらスープ …… 小さじ2
- 塩こしょう …………… 少々
- しょうゆ …………… 小さじ2
- 粗挽きこしょう …… 少々

作り方

- ①桃豚は細切りにする。白神山うどんは皮をむいて薄い半月切りにし、酢水(水400cc・酢小さじ1)に10分ほど漬けてザルにあげる。みつばは2cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油半分(大さじ1/2)をひいて火にかける。溶き卵を流し入れて炒り卵を作り、皿に取り出す。
- ③残りのごま油をひいてにんにくを炒め、香りがたったら桃豚を加えて炒める。桃豚にカリッと焼き色がついたらごはん、白神山うどんの順に加え、顆粒鶏がらスープ、塩こしょうを加えて炒め合わせ、しょうゆを回し入れる。
- ④炒り卵、みつばを加えてサッと炒め合わせ、火を止める。
- ⑤器に盛って粗挽きこしょうをふる。



ポイント

- * 白神山ウドは空気に触れて変色するのを防ぐため、切ったらすぐ酢水に漬ける。
- * 白神山うどんは火を通し過ぎず、食感を残す。

パークランドグループ