



## 豚肉のハーブマリネ蒸し

【推奨部位】

かたロース

日本産豚肉の旨味をハーブとオリーブオイルの風味が優しく引き立てます。上質な肉を味わうのにふさわしい、とても繊細な料理です。

### 材料

豚厚切り肉 (かたロース)：140g×4枚	玉ねぎ
塩：小さじ1½	人参
コショウ：少々	セロリなど：各適量
ニンニクの薄切り：2片分	白ワイン：100ml
フレッシュハーブ (タイム、ローズマリー)：各適量	オリーブ油：100ml

### 作り方

1. 豚肉を漬ける。豚肉は筋を切ってたたき、塩、コショウをまぶす。耐熱容器に入れ、にんにく、ハーブ、適当な大きさに切った玉ねぎ、にんじん、セロリなどをのせ、白ワイン、オリーブ油を回しかけて、冷蔵庫で30分以上漬ける。
2. 蒸し器に1. を容器ごと入れて、強火で8分～10分ほど蒸す。

## 豚三枚肉のケチャップ煮

【推奨部位】

ばら

日本産豚肉の脂身なら甘みもしっかりしているので、濃いめの味付けでも負けることはありません。煮込むことでほど良く脂が抜け、食感もさらに柔らかかに。

### 材料

豚塊肉(ばら)：300g  
 塩：適量  
 水：480ml  
 酒：120ml  
 砂糖：60g  
 しょう油：大さじ2  
 トマトケチャップ：大さじ2

### 作り方

1. 豚肉をタコ糸でしっかりと巻く。塩を全体にまぶしてから1日置く。豚肉は水で洗い、塩を取りしっかりと拭いて取り除く。
2. フライパンを熱し、豚肉の表面を焼く。表面が焦げて、脂が出るまで転がしながらしっかりと焼く。
3. 鍋に、肉を入れ、水と酒を注ぐ。強火にかけて煮立ってきたら弱火にし、砂糖としょう油を加える。煮詰まってきたら、ケチャップを加える。粗熱を取り、タコ糸をはずして5mm厚に切る。

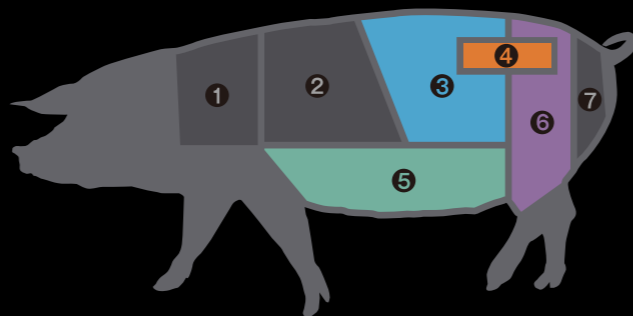


# 揚げる

## 推奨部位

③ ロース ④ ヒレ ⑤ ばら ⑥ もも

一口に揚げると言っても、部位によってその楽しみ方はさまざまです。甘味のある脂を楽しむには「ロース」、さっぱりと柔らかな肉質を楽しむには「ヒレ」を使います。「かたロース」は全体に脂肪が入っているので柔らかく、赤身肉の「もも」や「しんたま」はさっぱりとしているのでひと口カツに。食感や好みに合わせて部位を選ぶのも良いでしょう。



## ひとくちトンカツ

【推奨部位】

ロース ヒレ もも

衣を付けて揚げるだけのシンプルな料理ゆえに、日本産豚肉の質の良さをダイレクトに味わえます。部位によってさまざまな味、食感をお楽しみください。

## 材料

豚厚切り肉(しんたま)：4枚  
小麦粉  
溶き卵  
パン粉：各適量  
揚げ油：適量  
キャベツ、レモン：各適量  
ソース、マスタード：各適量

## 作り方

1. 豚肉は筋に切込みを入れ、たたき、軽く塩、コショウをする。
2. 1. の豚肉に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、180度の油できつね色になるまでしっかりと揚げる。
3. 皿に2. を盛り、スライスしたキャベツとレモンを添える。
4. ソースをかけていただく。好みでマスタードをつける。