

やまなしの おもてなし 「レシピ」5



トウモロコシの ポークサンド

甲府市中道地区の「きみひめ」は、粒の皮が薄く甘み強い自慢のトウモロコシ。豚肉のうま味と、粒マスタードの刺激を加えると、食べた瞬間からエネルギーになる一皿に。色鮮やかな夏野菜を添えれば、夏のおもてなしにピッタリです。

【材料】(2人分)

- トウモロコシ「きみひめ」.....1本
- 豚バラ薄切り肉.....200g
- 粒マスタード.....大さじ2
- 塩・こしょう.....少々
- 天ぷら粉.....適量
- サラダ油.....適量
- アスパラ.....適量
- ミニトマト.....適量
- 青シソ.....4枚

【作り方】

- ①トウモロコシは電子レンジで約3分加熱し、粗熱がとれたところで粒を削ぎ、½本分はほぐしておく。
- ②豚肉は重なったままの状態でパックから取り出し、片面に粒マスタードを塗る。(直前まで冷蔵庫で冷やしておくと、パックから取り出す時に形が崩れず使いやすい)
- ③ほぐしたトウモロコシを豚肉の上に乗せ、豚肉を二つ折りにして両面に塩・こしょうを掛け、天ぷら粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、中火でこんがり焼く。途中、豚肉から脂が出てきたところで、アスパラを加え、ソテーする。
- ⑤焼き上がった豚肉を皿に盛り付け、削いだトウモロコシ、ソテーしたアスパラ、ミニトマトで彩りを添え、最後にみじん切りにした青シソを散らし出来上がり。

ワンポイント アドバイス

天ぷら粉を使うと、表面がカリッと仕上がるので、冷めてもおいしいです。



料理監修
フードコーディネーター
吉澤香苗

動画で見よう

①スマートフォンまたはタブレットに「Layar」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③料理の写真にかざした後、タップすると、動画が自動再生されます。

Layar (レイヤー)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■やまなし森の印刷紙
この印刷紙には、FSC森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。