



ミノール10年目

突入記念

こだわりの旬を  
味わおう!

# 野永めし セミナー

Vol.3  
H30.6.15

## 神奈川のブランド野菜 × (株)にんべんの出汁編

- 講師：野永 喜三夫
- 協力：JA湘南、JA全農かながわ、株式会社にんべん

\* 赤タマネギ(湘南レッド)、キュウリ、トマト、豚肉(やまゆりポーク)は、神奈川県産です。

## キュウリとナスのお出汁を楽しむ揚げびたし



### 材料(2~4人前)

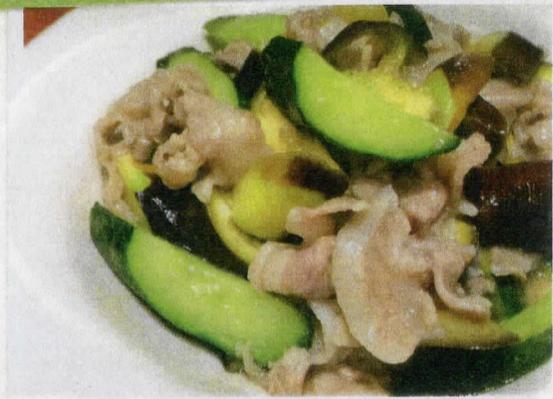
キュウリ	3本
ナス	4本
揚げ油	適量
つゆの素((株)にんべん/つゆの素ゴールド)	50g
水	250g

\* お好みで、おろしショウガやユズコショウ。

### 作り方

- ① ナスはヘタを切り、縦半分に切ったあと、一口大に切り、水につける。キュウリはヘタを切り、縦半分に切ったあと、ナスと同じ大きさの一口大に切る。
  - ② ①のナスをザルに上げ、水気をふき取り、約160度の揚げ油で素揚げし、揚げ台で油を切る。
  - ③ フライパンにつゆの素と水を加え、一煮立ちさせる。そこに②を加え再度煮立たせ、火を止めて常温まで冷まし、容器に移してから冷蔵庫で冷やす。
- \* ③は一度冷ましてから器に盛りつけるのがおすすめ。味が染み込み美味しいです。

## やまゆりポークとナスの炒め物



### 材料(4人前)

豚バラスライス(やまゆりポーク)	250g
キュウリ	2本
ナス	3本
ユズたれ	150g(50g+100g)
((株)にんべん/野菜を美味しく食べるたれ(ゆず風味))	
片栗粉	大さじ1

### 作り方

- ① ナスはヘタを切り、縦半分に切ったあと、斜めの一口大に切り、水につける。キュウリはヘタを切り、縦半分に切ったあと、ナスと同じ大きさの一口大に切る。豚肉は広げて8等分に切る。
- ② フライパンに①の豚肉を入れ、ユズたれ50gを加えて良く混ぜる。中火で豚肉に8割火を通してから①のナスとキュウリを加え、残りのユズたれ100gも加えて炒める。
- ③ ②の野菜がきれいに発色してきたら一度火を止め、片栗粉を振りかけて良く混ぜ、再度中火にかけとろみをつける。お皿に盛り付けて出来上がり。



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ



## やまゆりポークと湘南レッドと きゅうりの初夏スープ



### 材料 (4人前)

豚バラスライス(やまゆりポーク)	250g
赤タマネギ(湘南レッド)	1個
トマト	大1個
あごだしパック((株)にんべん/薫る味だし 焼きあご入り)	3パック
水	900g
塩	小さじ1

\* お好みで、三つ葉、パクチーなど。

### 作り方

- 赤タマネギは一枚皮をむき、縦半分に切り、一口大の大きさに切る。トマトは縦半分に切り、ヘタを取ってから、一口大に切る。豚肉は広げ、8等分に分ける。
- フライパンに水、あごだしパック、塩、①のトマト以外を加え中火で沸かす。肉は最初に箸で混ぜてばらしておく。
- ②が沸いたらトマトを加えて混ぜ、味を確認する。薄ければ、塩を適量加える。(灰汁は取らなくてもよい)
- 器に盛り、お好みで三つ葉など添えて出来上がり。

## やまゆりポーク、湘南レッド、 キュウリのさっぱり梅マヨ合え



### 材料 (2~4人前)

豚バラスライス(やまゆりポーク)	250g
赤タマネギ(湘南レッド)	1個
キュウリ	2本
梅干し	6個
白だし((株)にんべん/白だしゴールド)	100g
マヨネーズ	50g
鰹節	10g

### 作り方

- 赤タマネギは一枚皮を向き、縦半分に切り、根を切ったあと、長さ3cm、厚み1cmぐらいに切る。キュウリはヘタを切り、縦半分に切り、斜め3cm、厚み1cmぐらいに切る。豚肉は広げ、8等分に切っておく。
- ①の豚肉と白だしは事前にもみこんでおく。梅干しは指で種を取り、約4等分にちぎる。
- フライパンに②の豚肉と梅干しを加えて、中火で火入れし、8割火が入ったら、①の残りの野菜を加えて炒める。水分が無くなってたら火を止め冷ます。
- ③は、たまに混ぜながら常温まで冷ます。冷めたらマヨネーズを加え良く混ぜ、器に盛り付ける。上に鰹節を添えて出来上がり。

MEMO

旬の情報がいっぱい!

Minoleのインスタを  
フォローしませんか?



フォローして、下記のハッシュタグをつけて投稿しよう!

#Minole #JA #野永喜三夫  
#JA全農かながわ #湘南レッド @minole\_ja



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

Minole