

豚こま切れ肉

豚薄切り肉は、腿や肩、ロース肉などカットした肉を、部位ごとに綺麗にそろえてパックに並べて売る。その時、残ったそれぞれの切れ端を混ぜてパックするのが「豚こま切れ肉」です。価格は安くなります。一種類の切れ端だけをパックして販売する場合は「切り落とし」として売られます（量の多い肩肉をパック）。

豚こま切れ肉 みそ炒め



<材料>

豚こま切れ肉 150g じゃがいも 2個（250g） にんにくの芽 80g

《調味料A》

上高地みそ 20～30g 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ2 酒 大さじ1 豆板醤 小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合せておく。
- ② じゃがいもは拍子木に切って水につける。ざるに上げて耐熱皿（22㌘）に平らに広げ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ にんにくの芽は4㌘長さにきる。
- ④ 豚肉は2㌘幅にきる。
- ⑤ フライパン（26㌘）のサラダ油大さじ1と豚肉を入れて炒める。
- ⑥ 肉の色が変わってほぐれたら器に取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにサラダ油大さじ1をたし、じゃがいもを入れて焼き炒めにする。
- ⑧ じゃがいもに薄く焼き色がついたら、にんにくの芽を加えて炒める。
- ⑨ にんにくの芽に火が通ったら豚肉を戻し入れ、①の調味料を加えてからめるように炒める。

豚こま切れ肉 酢みそ和え



<材料>

豚薄切り肉 250g グリーンアスパラ 4本

<<調味料B>>

上高地みそ 45g 砂糖 20g 酢 20g 酒 10g 練がらし 小さじ1

【作り方】

- ① アスパラは根元を1センチ切り、皮むき器で根元から1/3くらい皮をむいてかまを取る。
- ② なべに湯を沸かして塩少々入れ(湯600ccに塩小さじ1/2が目安)、アスパラを加える。
1分30秒～2分ゆでてざるに上げ、水けをきって冷ます。斜め薄切りにする。
- ③ ②のなべに酒大さじ2を加えて弱火にし、豚肉を広げて入れる。肉の色が変わったら氷水につけて冷まし、食べよい大きさに切る。
- ④ ボウルに調味料Bを入れてよく混ぜ、ゆで豚とアスパラを加えてあえる。



豚こま切れ肉 みそ煮



<材料>

豚薄切り肉 200g 大根 200g こんにゃく 1枚 しょうが 10g 万能ねぎ 2本
上高地みそ 30g

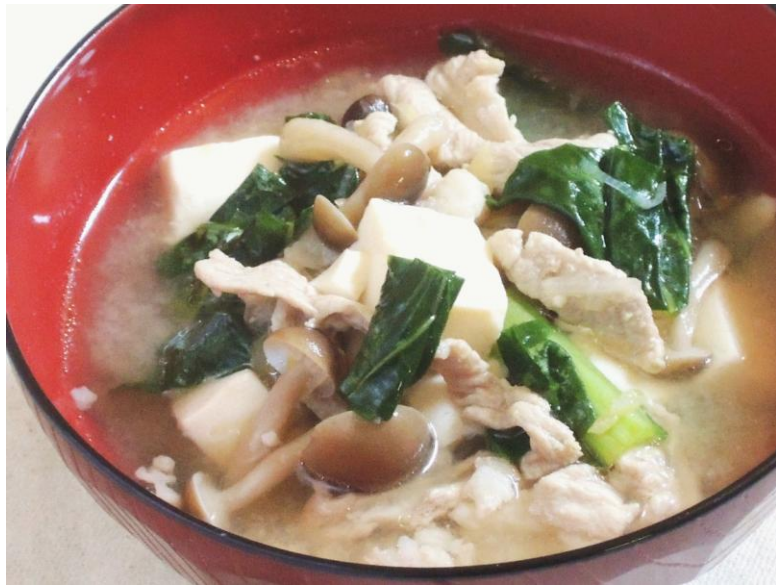
《調味料C》

だし汁 200cc 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ1

【作り方】

- ① しょうがは細切りにする。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 大根は皮をむいて縦4等分にし、1㎝幅に切る。耐熱皿（18㎝）に広げてラップをふわっとかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ④ こんにゃくはめん棒でたたいてからスプーンでひと口大にちぎり、熱湯で2分ゆでる。
- ⑤ 豚肉は2㎝幅に切る。
- ⑥ フライパン（24㎝深）にサラダ油大さじ1と豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑦ 豚肉の色が変わってほぐれたら、上高地みそ30gを加えて炒める。
- ⑧ みその風味がでたら調味料Cを加え、煮立ってきたら、大根、こんにゃく、しょうがを加える。
- ⑨ ⑧にふたをして弱めの中火で10分煮る。
- ⑩ 仕上げににみそ10g前後を加えて2～3分煮、味を調える。

豚こま切れ肉 みそ汁



<材料>

豚こま切れ肉 100g 豆腐 100g しめじ 80g 小松菜 30g
しょうが 5g 上高地みそ 30g

【作り方】

- ① しょうがはみじん切りにする
- ② しめじは根元を切り落として小房に分ける。
- ③ 小松菜は根元を切り落として3等長さにきって水洗いする。
- ④ 豆腐は1等角切りにする。
- ⑤ 豚肉は7～8等幅に切る。
- ⑥ なべにサラダ油大さじ1としょうがを入れて中火で炒める。
- ⑦ 香りがでたら豚肉を加えて炒める。
- ⑧ 豚肉の色が変わってほぐれたら、だし汁600ccを入れて中火にかける。
- ⑨ 煮立ったらしめじ、小松菜の順に加えて火を通す。
- ⑩ 豆腐を加えて温まったら、上高地みそを溶き入れて火を止める。

