平成19年度滋賀県東近江振興局
圏域事業「獣害のない元気な里づくり推進事業」成果物

「イノシシ（猪）」料理レシピ集ベスト１８８

圏域事業「獣害のない元気な里づくり推進事業」

平成２０年　3月３１日

作成：ＪＡグリーン近江

協力：「オペラ」オーナーシェフ　澤井　健司

「エスポワール」オーナーシェフ　藤木　徳彦

「ロータス」オーナーシェフ　新井　亨

猪肉とは

フランス料理では、生後6ヶ月くらいまでの仔猪を”マルカッサン”、大人の猪を”サングリエ”と呼び、70kg以下のマルカッサンのメスが繊維が柔らかく、ベストである。また、胴体に瓜模様が残る幼獣は味が弱く、100kgを超える雄のサングリエになると固くなる。

北海道以外の全国に分布する。沖縄には”リュウキュウイノシシ”という亜種がいて、これが小型だが美味しい。輸送に時間がかかり、どうしても冷凍品になってしまう。それに運賃がかさむので本州では食べることはむずかしい。

猪猟は、単独で行わず、チーム編成して猟犬を使う大がかりな巻き狩りがほとんど。獲物はその場で血抜きをと内臓を抜き、熟練したハンターなら1頭を20分もあれば解体してしまう。寄生虫の危険があるので、内臓が入手できた場合は、十二分に加熱調理するべきである。

猪は豚の原種であるが、肉質はまったく違う。色はかなり赤みが強く、噛みしめると旨みがにじみ出る。部位は豚と同様に使い分けることができ、特に上質な脂に深い味わいがあり、バラ肉やスペアリブは絶品。柔らかい部位は、ローストやポワレ、固い部分は、テリーヌなどに利用すると良い。ソースのバリエーションは、幅広く、赤・白ワインどちらにも合う。

ところで、猪として流通しているもののなかには、”イノブタ”が30～40%。よく見極めて使うことが重要だ。野生の猪とイノブタは全く別物である。

日本では、“ぼたん肉”と呼ばれて昔から食用にされ、味噌味で臭みを消して煮物、鍋物にして食べるのが一般的である。

猪肉で疲労回復

人間の体を構成しているタンパク質は、20数種類のアミノ酸によって形成されており、半分以上は体内で形成されるが、合成されにくい9種のアミノ酸がある。それらを総称して「必須アミノ酸」と呼びなかでも、”スレオニン”は、植物性食品からは摂取されにくく、動物性食品から取ることが必要となる。

”スレオニン”は、猪肉に多く、成長促進作用があり、肝臓に余分な脂肪が蓄積して脂肪肝になるのを防ぎ、コラーゲンの材料となる。特に冬場のバラ肉には、牛肉の2倍以上、豚肉の3倍以上の”スレオニン”が含まれる。

”コラーゲン”は、体や臓器の形を支える構造材として働き、細胞の増殖や傷口の治癒促進などにも作用する。”コラーゲン”が柔軟性を失うと、しわやしみが発生したり、関節や骨が痛む。老化に対抗するには、コラーゲンを補給し、新陳代謝を促す必要がある。

さらに、猪の肉は傷の治癒を促進し、シミの原因になるメラニン色素の沈着を防ぐシスチンが冬場の肉で牛肉や豚肉より多い。炭水化物をエネルギーに変換し、体内の老化物の処理や疲労回復に効果がある”アスパラギン酸”は夏場肉で牛肉や豚肉より多く、記憶・神経系の機能を助け、皮膚の潤いを保つ天然保湿成分になるセリンなどの含有量は、年間を通じて牛肉や豚肉より多い。

脂肪の燃焼に関わり、免疫系をつくりだすために重要な”アラニン”は、牛肉の2倍以上、豚肉の3倍含んでいる。疲労回復・ストレスの緩和などに効果がある”ビタミンB_1”も多く、”カルシウム”は牛肉の2倍以上ある。

イノシシ肉の栄養的な効果は古くから知られ、江戸中期の図説百科事典「和漢三才図会」によれば「肌膚を補い、五臓を益す」とある。食べると体が温まって元気が出るため、イノシシを食べることは「薬食い」と呼ばれていた。

近畿以西では「風邪を引いたらイノシシを食べろ」と言われるが、疲れを取り体内の活性化に役立つイノシシは、ストレスの多い現代人をサポートする肉と言よう。

猪肉の部位及び調理法

●肩ロースー脂肪が適度にあり少し固め。焼き肉、カツ、蒸し煮などに用いる。

●バ　ラー赤身と脂肪が層をなす。煮込みや骨付きスペアリブに用いる。

●ロースー柔らかく風味がよい。ステーキ、しゃぶしゃぶなどに用いる。

●も　もー主に赤身。塊でローストや焼き豚風、酢豚風に用いる。

●ヒレ（内ロース）ーきめ細かく脂肪が少ない。カツ、ステーキなどに用いる。

●ウデ（肩）ー筋が多く固いので角切りにして長く煮込むかミンチとして用いる。

●心臓ー繊維質が細かく緻密。独特の歯ざわりがある。充分に血抜きをしてから使う。

●肝臓ー内臓の中でビタミンAをもっとも含む。パテ、ムース、テリーヌ、ソーセージに利用。

●腎臓ー良質の脂肪に包まれている。生でロティ、ソテーしてもおいしい。

●胃　ー消化器の中でも臭いが少なく食べやすい。アンドゥイユ、アンドゥイエットにも使われる。

●大腸ー脂肪が多く付着しており、徹底した下処理が必要。アンドゥイユ、アンドゥイエットのケースシングとして使う。

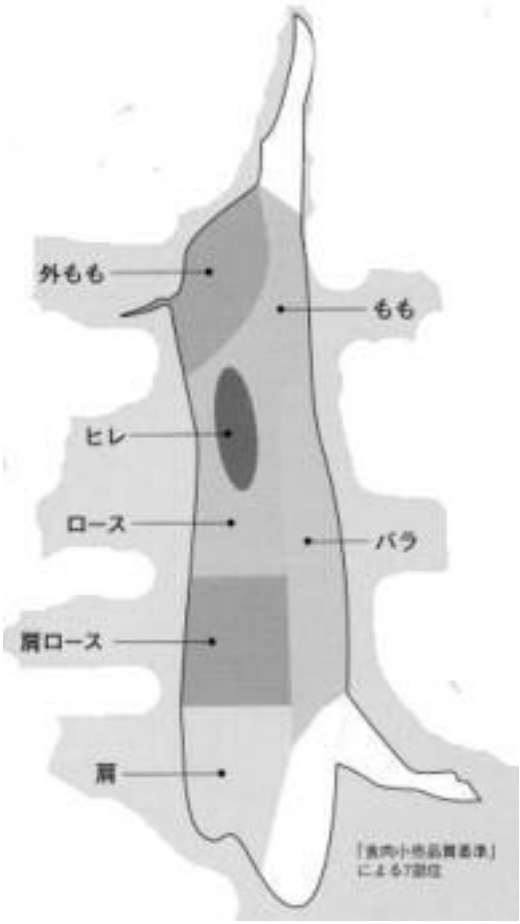
●小腸ー大腸と同様、脂肪が多く付着しておりひっくり返してブラシで脂肪を除き、酢で消毒して使う。腸詰めのケースシングなどに使う。

●足　ーコラーゲン、タンパク質を多く含み、長時間煮るとゼラチン質に変化して柔らかくなる。ゼリー寄せ、パン粉をつけてグリエ、ファルシーに利用。

●頭　ー豚足と同様、ゼラチン質が豊富。ゼリー寄せにしたガランティーヌの一種、フロマージュ・ド・テックは有名。ほかにサラダにも利用する。

●舌　ーミルポア（香辛野菜）とともにゆで、ゼリー寄せ、サラダ、ガランティヌなどに利用

●アキレス腱ー長時間ゆでると半透明でもちっとした口当たりになり、おもに煮込み料理につかう。



肉の上手な『保存と下ごしらえ』テクニック

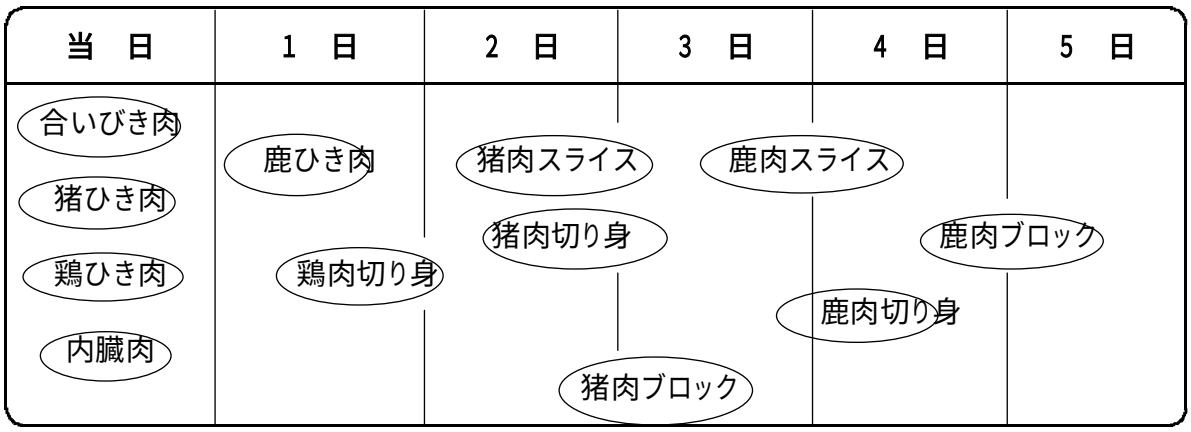
買ってきたらすぐに冷蔵・冷凍が鉄則！！

☆肉の種類と形状で保存期間は大きく異なる。

肉の種類と形態で保存期間にはかなり差があります。水分を多く含んでいる肉ほど、保存期間は短くなります。水分が少ない鹿肉が長く、イノシシ肉・鶏肉の順に短くなり、基本的にかたまり（ブロック）の状態→厚切り→角切り→薄切り→ひき肉の順に保存期間は短くなります。

冷蔵室での保存期間はブロックで５日ほど、スライスでおよそ３日です。「鹿肉は外から、イノシシ肉は中から傷む」といわれるように、イノシシ肉は外見からは傷みがわかりにくく、冷蔵室での保存は２～３日が限度です。最も傷みやすい鶏肉は、買った次の日には使い切ってしまいたいものです。ひき肉はさらに注意が必要で、電動機械でひくため多少の熱が加わり、空気に触れる面積が大きいため傷むのが早まります。できればその日のうちに食べきるようにしましょう。また、肉から出た汁（ドリップ）をそのままにしておくと、ドリップのにおいが肉についてしまったり調理する際、味のなじみも悪くなる。ペーパータオルで拭き取ってから保存しましょう。

【肉の冷蔵保存期間】



☆冷蔵庫･冷凍庫の詰めすぎは禁物

肉を冷蔵庫に保存するときは、庫内を5℃以下に保つことが大切。しかし、家庭用の冷蔵庫はひんぱんにドアを開け閉めするため、温度が一定しない。冷気が一気に外に流れ出ないよう、意識してドアは開けたらすぐに閉めるを励行したいものです。

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎにも注意が肝心です。食品の量を保存スペースの７０％くらいまでにし、冷気が庫内を循環して常に低温が保たれるようにしましょう。

☆庫内はいつも清潔に

冷蔵庫や冷凍庫の過信は禁物。細菌の多くは１０℃ではゆっくりとではあるが増殖します。マイナス１５℃になると増殖はストップするが、死滅するわけではないので、冷蔵庫内の清潔を保つことが大切です。こまめに庫内を整理･清掃し月に一度はアルコール消毒を心がけましょう。

●冷蔵保存のコツ

肉は空気に触れると、酸化が進んで風味が落ちるだけでなく、雑菌やカビが繁殖しやすくなります。トレーから出してラップできっちりと包み直し、さらに密閉できる保存容器や、ポリ袋に入れて冷蔵すると安心です。

肉を冷蔵室に保存するときは、庫内の温度を5℃以下に保つことが原則です。できれば、肉を置く場所は、食品が凍る前後の温度に設定されているチルドルーム（パーシャル室、氷温室などメーカーによって呼称が異なる）が肉の鮮度を保つのに最適です。冷凍とは違って、ゆっくりながらも熟成をするためうまみが増し、よりおいしくなるという利点もあります。チルドルームがない場合は、冷気が溜まる冷蔵庫の下段に置きましょう。

●冷凍保存のコツ

肉は組織が密で水分が少ないため、冷凍に適しています。

ただし、冷凍保存は－３０℃が望ましいのですが、家庭用のフリーザーではせいぜい－１０℃くらいなので家庭で冷凍保存するには、1カ月ほどを目安にすれば、肉の風味が損なわれずにすみます。

１回で使い切る単位での冷凍が原則で、薄切り肉なら家族の人数分をまとめて、空気に触れないようしっかりラップをする。さらに冷凍保存用の容器などで密封して冷凍室へ。

肉の冷凍･解凍を繰り返すと食中毒菌の繁殖につながり、何より風味が著しく落ちるため避けたほうが無難です。

※冷凍庫内ではラップは破れやすいので、二重三重にラップする。

大きなかたまりのままでは、肉の内部まで冷凍するのに時間がかかり、その間に変色が進みます。ブロックの肉は適当な大きさに切り分け、水分をよく拭いてからラップできっちり包み、さらに冷凍保存用の密閉容器やジッパー付きの袋に入れて冷凍庫へ。

ひき肉は空気に触れる表面積が広いので、なるべく平らにしてラップ＆フリージングバッグに入れると、凍結時間も早く解凍も短時間ですむ。できれば加熱調理してから冷凍保存した方が衛生上も安心。完全に冷ましてから冷凍室に。

ONE POINT　解凍のコツ

冷凍した肉はなるべく低温で、ゆっくりと解凍するのがおいしさを保つコツです。
冷蔵庫に数時間置き半解凍の状態で調理します。完全に解凍してしまうと、おいしい。
肉汁が流出してしまいます。急ぐときはポリ袋に入れ、水が入らないように密封し、　ボウルなどに入れて流水をかけて解凍します。

猪肉調理の注意点（E型肝炎による食中毒の防止）

●猪肉は、生で食べると「E型肝炎」に感染する危険性がある。

猪肉調理のポイント

①猪肉（内臓を含む）は、生で食べない。
②ステーキなど火を充分入れない調理の場合は、肉の中心温度６３℃以上で３０分間加熱する。
③加熱調理する場合は、１００℃で１０分間以上加熱する。
大きなブロック肉の場合は、肉の中心まで火が通っていること（赤身のままでない）を確認することが大切である。

●猪肉による「E型肝炎」の発病を確認

２００３年3月、長崎県において生焼けの猪肉を食べたことが原因のE型肝炎ウイルス食中毒が初めて報告された。

●「E型肝炎」とは

E型肝炎は、E型肝炎ウイルスの感染によって引き起こされる急性肝炎（まれに劇症肝炎）で、慢性化することはない。E型肝炎は経口感染（食物や飲料水を介して）し、人から人へ感染することはない。

●「E型肝炎の症状」は、・・・大半は感染しても発病せず・潜伏期間は6週間

E型肝炎ウイルスに感染した場合、不顕性感染（感染したも発病しない）が多いとされる（特に若年者）。肝炎を発症した場合は、黄疸を伴う。平均6週間の潜伏期の後に（まれに数日で倦怠感・食欲不振等の症状が出ることがある）、発熱・どうき・腹痛等の消化器症状、肝機能の悪化（黄疸等）の症状がでるが、大半は安静に寝ていれば治癒する。まれに劇症化するケースもある。

E型肝炎の特徴としては、妊婦で、特に妊娠第3期に感染した場合、致死率が２０％に達するとの報告もあり特に注意が必要。（通常の死亡率は1～3％と言われる。）

●「E型肝炎」の対策は、・・・６３℃で３０分加熱で死滅

野生動物の肉等を食べるときは、「充分に加熱」を行うことにより感染を避けることができる。

食肉製品の製造基準である肉の中心温度が６３℃で、３０分間と同等以上の熱処理によって感染性を失い心配はない。

「充分に加熱」とは、「沸騰した湯の中で、１０分間以上の加熱」と同程度の加熱である。なお、大きなブロック肉では、この時間でも肉の内部まで火が通っていないことがあるので注意が必要。

「しゃぶしゃぶ」のように加熱時間が短いものや、「焼肉」などは肉の中心まで火が通らないことがある場合は、感染の可能性があり注意が必要である。

トレハロース（シイタケ糖）による猪肉の調理方法

●猪の肉は、「けもの臭」や「固い」と言った欠点がある。この欠点を補うのに有効な調味料が「トレハロース」である。このトレハロースは、消臭・軟化作用以外に防腐効果を持つ調味料である。

トレハロースによる猪肉調理のポイント

①猪肉重量の2～3％のトレハロースと食塩を下ごしらえや冷凍保存する前に表面にまぶしておく。
（猪肉1kgに対して大さじ2～3の割合）
②砂糖を使う料理は、砂糖の半量をトレハロースに置き換える。
③ハンバーグ・テリーヌ等は、ミンチ肉300gに対してトレハロース大さじ1を混ぜ合わせる。
④3％のトレハロース液を肉の表面に吹き付ける。（防腐効果）

●「トレハロース」とは

トレハロースはいわゆる人工甘味料ではなく”砂糖”と同様、シイタケなどに含まれている天然の糖質である。

その製法は、じゃがいもやトウモロコシなどの澱粉を原料に、微生物由来の酵素の力を利用して作られている。そのメカニズムは、例えば「ご飯を口の中で長く噛んでいると甘くなる（澱粉が唾液に含まれる酵素により分解されてブドウ糖になる）」ことと基本的には同じである。

トレハロースは、そもそも「人類にとって根源的な意味をもつ天然糖質」であると言、命名は近代であるが太古の昔から地球上に存在していた。私たちには、砂糖が馴染み深いがトレハロースは同じぐらい古くから生命とかかわっている。キノコや海草、酵母や藻類、そして海水の中にも昔から豊富に含まれ、また昆虫のエネルギーもトレハロースである。

哺乳動物（人間も含めて）はブドウ糖をエネルギー源とするが、トレハロースも　分解すれば「二つのブドウ糖」になる。ちなみに砂糖は「ブドウ糖と果糖」になる。しかし、砂糖はどちらかと言うと大変甘くて美味しくて即効性のエネルギーになって役立つ。それに比べてトレハロースは「健やかな体や細胞を整えて維持する」働きをする。　（http：／／www．hayashibarashoji．jp／　ホームページより引用）

●「トレハロース」の働きは

トレハロースは、シイタケに多く含まれ”シイタケ糖”とも言われる。干しシイタケが、元の形にもどるのもトレハロースの働きで、水分を多く捕まえる力がある。砂糖と同じように猪肉に浸透して肉を柔らかくしたり、解凍による肉汁の溶け出しを少なくなるのも水を捕まえる力のおかけである。

●「トレハロース」の甘みは

トレハロースの甘みの強さは砂糖の約半分（45％）である。したがって、砂糖全てをトレハロースに置き換えてしまうと甘さが足りなくなる。また、甘さをつけるためトレハロース量を倍増すると効果が半減する。また、カロリーは砂糖と同じ約4kcal／gであることも頭に置いておく必要がある。

そして、砂糖のように焦げないので、焦げが必要な料理には不向きであるが、焦がしたくない料理には最適である。

トレハロースとその拡大

猪肉のベースソース

【ジビエのコンソメ】

材料
猪のガラ、真鴨のガラ各3kg／たまねぎ、ニンジン各1．5kg／セロリ700g／洋ねぎ100g
パセリの軸150g／タイム20g／卵白50g／赤ワイン1㍑／ルビーポルト酒900cc
バルサミコ酢2．5㍑／フォン・ブラン10㍑／フォン・ド・ヴォー1㍑

作り方
①猪と鴨のガラを適当な大きさに切り、薄切りにした野菜類、パセリの軸、タイムを加えてよく混合わせる。
②卵白を加えてよく練り混ぜ、赤ワイン、ポルト酒、バルサミコ酢を混ぜ、さめたフォン・ブランを少しずつ注いで混ぜ、火にかける。
③沸騰したら弱火にする。卵白が不純物を吸ってある程度浮いたら、レードルで穴を開けてアクすくい、6時間煮て目の細かいシノワでこす。
④濃度が出るまで煮詰め、用途に応じて煮詰めたフォン・ド・ヴォーを加えて調節する。

【ジュー・ド・マルカッサンの作り方】

材料（仕上がり4㍑分）
仔猪の頭、背肉合わせて　8kg
赤ワイン（シャトー・ヌフ・デュ・パプ）　11．25㍑
水　1㍑　　たまねぎ　2個　　セロリ　　5本

作り方
①仔猪の頭は皮をむき、背肉とともに水で汚れを軽く洗い流す。
②鍋に①、赤ワイン、水、皮をむいたたまねぎ、セロリを同時に入れて熱する。たまねぎとセロリは丸のまま入れる。沸騰したらアクをきれいに取り除く。
③アクをすくいながら弱火で煮詰め、約1／3量になったら、シノワ（ペーパータオル）でこす。

【赤ワインソースのベース】

材料（出来上がりは300cc）

エシャロットの薄切り	5～6個
無塩バター	適宜
ルビーポルト酒	200cc
赤ワイン	750cc×3本
フォン・ド・ヴォー	1500cc

作り方
①エシャロットをバターでしんなりするまで炒める。
②エシャロットの甘みが出てきたらポルト酒、赤ワインを加え、強火で沸騰させて火をつけアルコール分を飛ばす。
③水分がなくなる直前まで煮詰め、フォン・ド・ヴォーを加えてさらに煮詰める。
④濃度が出たら目の細かいシノワでこす。

【猪のフォン（フォン・ド・マルカッサン）の作り方】

フランス料理では、ソースのベースとして「フォン」（fond・出汁）が作られる。「フォン」というのは、日本料理で言えば「ダシ」のこと。フランス料理の命はソース。そして、ソースの素になるのが「フォン」と言うことになる。代表的なフォン・ド・ヴォー（fond　de　veau）と言う言葉はよく耳にする。フォン・ド・ジビエ（fond　de　gibier）とは、野生獣の骨やくず肉を焼いて香味野菜とともに煮出したもの。それぞれの素材に合わせてフォン・ド・シュヴルイユ（鹿のフォン）、フォン・ド・マルカッサン（猪のフォン）フォン・ド・カナール（鴨のフォン）、フォン・ド・フェザン（雉のフォン）などがある。

フォン・ド・マルカッサンは、個性が強いため、ミルポア（香味野菜）を多めに使い、ジュニエーヴルも加えて風味のバランスをとる。

材料（完成フォン10㍑当たり）

猪の骨（背骨や関節付近）・くず肉	10kg※	
白ワイン	3本強（2．5㍑）	
水	18㍑	
ネズの実（ジュニエーヴル）	20粒	
（なければ省略可）		
ブーケガルニ	1束（セロリの茎5㎝・パセリ茎4㎝・タイム2本・ローリエ1／4・ポワロー1枚）	
ピーナッツ油	適量	

ミルポア（香味野菜）

A	たまねぎ	2kg
	ニンジン	1kg
	セロリ	500g
	マッシュルーム	800g
	にんにく	1玉

※猪の骨と筋肉の割合の目安は、7：3

①猪の骨（背骨や関節部分の骨が良い。大きな足の骨は不可。）は、軽く洗ってから芯のスープがでるように半分に割り長さ5センチ程度に切る。くず肉も同様5センチ角に切る。
②たまねぎ・ニンジン・セロリは1．5センチの薄切りに、マッシュルームは1／4切り。にんにくは、1玉ごとに横半分に切る。
③オーブン（230℃）で天板にピーナッツ油をひいて①猪骨を途中裏返して香ばしく全体に焼き色を着け、途中からくず肉もいれさらに焼き色をつける。
④骨と肉を取り出し、シノワで油脂分を取り除く。（油脂分は捨てる。）
⑤いったん鍋を冷やしてから周囲の焦げを、半量の白ワインを入れて強火で木ベラでそぎ落とす。
⑥フランパンにピーナッツ油を引いてたまねぎ・ニンジンを入れて焦げ色がつくまで強火で炒め、マッシュルーム・にんにくを入れてさらに色がつくほど炒める。野菜を取り出し、そこへ残りの白ワインで旨みを洗い出す。
⑦④の油脂を切った骨と肉、⑤ワインでそぎ落とした汁、沸騰するまで強火で熱し、アクや油脂をすくい取る。
⑧ネズの実・ブーケガルニを入れてさらに極弱火で、4時間（分量が2／3程度になるまで）アクを取りながら煮詰める。
⑨煮汁をザルでこして残った野菜やくず肉も崩してを通す。（残った野菜・骨は捨てる。）
⑩サッと強火で熱して油脂やアクを取り除く。
⑪バットに氷を張って、鍋を置きペーパータオルでこしながら急速に温度を下げる。
⑫冷蔵庫で3日、冷凍で1ヶ月保存可能。

調理のポイント

★生後6ヶ月くらいまでの仔猪”マルカッサン”がクセが少なく良いされる。
★骨は、ゼラチン質が多い。関節部分や背骨がよく。足の大腿骨など大きな骨はむかない。
★猪の骨・肉や野菜を焼き色をつけるのは、フォンの色づけの意味と「うま味」を引出す意味がある。
★油脂分やアクをていねいに取り除くことで雑味のないフォンに仕上げることができる。
★煮込む時は、極弱火にすることで、雑味やえぐみを抑える効果があり、けっして強火にしないこと。
★猪のスネ肉などのゼラチン質の多い部分の肉を加えることでさらにコクが増す。

ぼたん鍋（しし鍋）

材料（4人分）

猪肉	800g	白ねぎ	2本
鍋用味噌（赤・白味噌）	260g	焼き豆腐	1枚
砂糖	大さじ2～3	焼き麩	8個
みりん	1／4カップ	白菜	1／2玉
日本酒	1／4カップ	ニンジン	1／2本
昆布	5センチ	ごぼう	細いもの5本
粉山椒	適量	こんにゃく	200g
カツオ節	10g	シイタケ	4枚
		えのきだけ	1袋

①水2カップ半に昆布・カツオ節を鍋に入れ、火にかける。沸騰したらアクや泡をすくい取り、弱火にし5～6分煮てからこす。（約2カップ分のだしがとれる。）
②焼き豆腐・焼き麩は共に食べやすい大きさに切り、焼き麩は水に浸けて戻す。
③ごぼうはささがきにし水に浸け、ニンジンは型で抜き薄切りに、白ねぎ・白菜・シイタケ・えのきだけ・こんにゃくは食べやすい大きさに切り、こんにゃくは下ゆでしておく。
④猪肉は、半解凍の状態で2ミリ厚に輪切りにし、1枚ずつ広げ皿に外から内側に順に並べ「ボタンの花」の形に盛り付け粉山椒をふっておく。
⑤①のだし汁を土鍋の6～7分目まで張り、火にかけ煮立てば火を弱め、鍋用味噌（なければ赤みそ1：白味噌1を合わせる。）みりん・日本酒・砂糖を溶き入れる。
⑥⑤が再び煮立てば猪肉を加えアクを取り、煮えにくい材料から順に鍋に加えて煮る。
⑦じっくり煮込み、煮えた物から煮汁と共に取り分け、粉山椒を好みでふって完成。

猪肉のしょうが焼き

材料（4人分）

ロース	4枚（400g）		ニンジン	小1本
漬け汁	しょうが	大1かけ	セロリ	小1本
	しょうゆ	大さじ4	サラダ油	大さじ2
	みりん	大さじ3		
	日本酒	大さじ2		

①肉は脂身と赤身の間にある筋を包丁の刃先で切る。
②しょうがはすりおろし、しょうゆ、みりん、日本酒と混ぜて漬け汁を作り、肉を漬けて15分ほど置く。
③フライパンでサラダ油を熱し、強火で肉を表の方から焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、火を弱め、中に火が通るまで焼いて取り出す。
④③のフライパンに②の漬け汁を入れて煮立て、肉を戻して汁をからめ、皿に盛る。
⑤ニンジンとセロリは千切りにする。フライパンでサッと炒め、肉の上に乗せる。

猪のすき焼き

材料（4人分）

	猪肉	500g
	牛脂	1かけ
A	だし汁	カップ1／4
A	日本酒	カップ1／4
A	みりん	カップ1／4
A	砂糖	カップ1／4
A	しょうゆ	カップ1／2
	鶏卵	4～8個
	白ねぎ	2本
	焼き豆腐	1枚
	焼き麩	8個
	白菜	1／4玉
	糸こんにゃく	300g
	シュンギク	1わ
	生シイタケ	8枚
	えのきだけ	1袋
	粉山椒	適量

①猪肉は、半解凍の状態で2ミリ厚に輪切りにし1枚ずつ広げ皿に並べ上から粉山椒をふる。
②焼き豆腐、白菜は食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜め切り、シイタケは石づきを取り、かさに飾り包丁を入れ、えのきだけ・シュンギクは根元の固い部分を切り落としておく。
③糸こんにゃくは、熱湯で軽くゆで、食べやすい長さに切る。
④小鍋で、調味料Aをひと煮立ちさせ、「割り下」を作る。
⑤すき焼き鍋を熱し、牛脂を溶かし猪肉を2～3枚入れて焼きつけ、④の割り下を注いで煮立て、他の材料を加えていく。
⑥煮詰まったら水またはだし汁で薄め、割り下を足して材料を煮ていく。煮えたものから溶き卵で食す。

ロース肉のねぎ味噌焼き

材料（4人分）

	ロース肉（厚さ1センチ）	4枚
	万能ねぎ	小口切り2本分
	おろししょうが	少々
	鶏卵	1個
	薄紅しょうが	適量
A	白味噌	400g
A	砂糖	大さじ1／2
A	日本酒	大さじ1／2

①肉は筋切りし、サラダ油でこんがり焼き、フタをして蒸し焼きにする。
②調味料Aを混ぜ合わせ、万能ねぎとしょうが、溶き卵でかたさを調整する。
③肉に②のねぎ味噌を乗せ、再び3～4分蒸し焼きにする。肉を切って器に盛り、薄紅しょうがを添える。

猪　め　し
(猪肉の炊き込みご飯)

材料（2～3人分）

白米	2カップ	昆布	5センチ
猪肉（ロース・バラ肉）	80g	だし汁	2カップ弱
ごぼう	1本	淡口しょうゆ	大さじ2
アサツキ	適量	みりん	大さじ1
しょうが	1／2片	日本酒	大さじ1
		食塩	小さじ1／2

①猪肉は、繊維に直角に2センチ厚に切り、しょうがは輪切りにして鍋に入れ充分な水で炊く。最初沸騰すると、アクが出るのでとる。その後、約1時間半煮込んで繊維がほぐれるようになったら火を止め、気になる筋は取り除いて1センチ角に切る。（縮んで1センチ厚になる。）
（圧力鍋なら40分）
②ごぼうは、ささがきにして水にさらしてアクを抜く。
③お米を研いで、水気を切って炊飯器にセットし、だし汁・しょうゆ・みりん・日本酒・食塩を入れ①の猪肉と②のごぼう・昆布を乗せて炊飯器のスイッチを入れる。
④炊きあがったら昆布を取り出し、分量外の日本酒をふりかけて、底からふんわり混ぜ合わせて、盛り付けたら上から刻んだアサツキを散らして完成。

猪ロース肉とたくあんの炒め物

材料（4人分）

猪肉ロース肉	250g	A	しょうゆ	大さじ2
たくあん	15センチ		日本酒	大さじ2
クレソン	1束		砂糖	大さじ1
白ごま、七味唐辛子	適量		しょうが汁	小さじ2
みょうがのこま切れ、木の芽	適量			

①猪肉は2センチ幅に切り、しょうゆと日本酒で下味をつける。たくあんも1～2ミリ幅の薄切りにして水にさらし、塩抜きをする。
②フライパンにサラダ油を熱し、猪肉、たくあんの順に炒め、合わせ調味料Aを入れ、クレソン、白ごま、七味唐辛子を加えて仕上げる。
③器に盛り、木の芽などを飾る。

猪肉とたっぷり野菜のかんたん味噌炒め

材料（2人分）

猪肉	150g	なす	1本
A 酒・しょうゆ・みりん	各小さじ2	赤パプリカ	1/2個
A 片栗粉	小さじ1／2	ピーマン	1個
A おろししょうが	1片分	ごま油	大さじ1強
A 味噌	小さじ1強	日本酒	大さじ2
		塩・こしょう	各少々
		しょうが（こま切れ）	少々

①猪肉に調味料Aをからめておく。
②なすは縦半分に切り幅7～8ミリの斜め切りにする。パプリカ、ピーマンは種を取り、なすと同様に切る。
③フライパンにごま油を熱し、②をサッと炒め、日本酒、塩、こしょうをふり中火で炒める。
④野菜がしんなりしたら、中～強火で①を入れてサッと炒め、こま切れのしょうがを散らす。

猪の筋煮込み

材料（完成品肉400g当たり）

猪のすじ肉（筋の多い肉）	600g	しょうゆ	大さじ4
たまねぎ	2個	日本酒	大さじ4
ねぎ	1本	みりん	大さじ2
しょうが	1片	食塩	大さじ1
		砂糖	大さじ1

①鍋にたっぷりの湯を沸かし、塊のままのすじ肉を表面の色が変わる程度に、サッと湯がく。
②すじ肉を取り出し、ぬるま湯で表面を洗う。
③大スプーンなどを用いて、汚れや余分な脂肪分をこそぎおとす。
④すじ肉を一口サイズに切る（2センチ角程度）。
⑤鍋にたっぷりめの水、ねぎ、しょうがを薄切りにしたもの④のすじ肉を入れ沸騰させる。
⑥火を弱火～中火にして、1時間煮る。（圧力鍋なら30分）
⑦しょうがとねぎを取り出し、日本酒を注ぎ（好みで量は調節）、一度沸騰させる。
⑧火を弱火～中火に戻し、しょうゆ・みりん・砂糖・食塩などの調味料を入れる。
⑨たまねぎは1センチの輪切りにしてほぐして入れ2～3時間程度煮込む。（圧力鍋なら1時間）
⑩箸でつまんだとき、肉がとろけてちぎれる程度になったらフタを開けて3分間煮ながら空気にふれさせて、うま味と色つやを出して完成。

猪肉の味噌煮

材料（4人分）

	猪肉（バラ肉）	500g		しょうが	1片
A	赤味噌	大さじ2	B	砂糖	大さじ2
A	日本酒	大さじ1	B	日本酒	大さじ2
A	みりん	大さじ1	B	しょうゆ	大さじ1

①猪肉は、繊維に直角に2センチ厚の輪切りにする。
②調味料Aを混ぜ合わす。
③鍋に水3カップと調味料Bと②の半分を入れ、①の猪肉、薄切りにしたしょうがを入れて弱火にして、1時間程度煮る。（圧力鍋なら40分）
④仕上がり直前に②の半分を入れて2～3分煮て火を止めて完成。

猪肉の柳川

材料（2人分）

猪肉	150g	A	だし汁	1カップ
ごぼう	1／2本	A	日本酒	大さじ2
たまねぎ（中）	1/2個	A	砂糖	大さじ1弱
ニンジン	1/4本			
サラダ油	小さじ1	B	しょうゆ	大さじ1
三つ葉	1／2束	B	塩	ひとつまみ
鶏卵	2～3個			
粉山椒	少々			

①ごぼうは縦半分に切って斜め切りにし、水にさらす。
②たまねぎは幅5～6ミリのくし形切りにし、ニンジンは短冊に切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れてサッと炒め、水気をきったごぼう、猪肉を加えてサッと炒める。
④調味料Aを加えて中火で煮立てアクを取る。フタをして7～8分煮て調味料Bを加え、5分ほど煮て味を調える。
⑤三つ葉は長さ1センチに切る。鶏卵はサッと溶きほぐして④に回し入れ、半熟状になったら火を止める。三つ葉を散らし入れ、フタをして30秒ほど蒸らす。好みで粉山椒をふって食す。

猪肉の竜田揚げ

材料（4人分）		しょうが	40g
猪肉（バラ肉）	260g	ねぎ	40g
A しょうゆ	大さじ1／2	レタス・ミニトマト等	適量
日本酒	小さじ2	サラダ油	適量
片栗粉	40g	（めんつゆ適量）	

①猪肉を繊維に縦に1センチ厚に切り、筋のある猪肉は縮まないように切れ目を入れておく。調味料Aにしょうがとねぎのみじん切りを加え漬け込み後、10～20分置く。
②ペーパータオルで猪肉の水分をとり片栗粉をまぶす。
③②を170～180℃の油で揚げる。
④器にレタスを敷いて盛り付け、ミニトマトを添えて完成。
（好みに応じ、めんつゆをかけても良い。）

レバーの唐揚げ

材料（2人分）			
レバー	100g	しし唐辛子	1本
杏酒	大さじ1と1／2	片栗粉	適宜
白ごま	少々		

①レバーは白い筋や血のかたまりを取り除き、約10グラムの一口大に切る。
②レバーに杏酒をからめ、約1分置いて味をなじませる。
③②の汁けを軽くきって片栗粉をまぶし170℃に熱した揚げ油で3分間揚げる。ししとうは約1分素揚げする。

柚子味噌猪カツ

材料（4人分）

ロース肉	柚子味噌	ポン酢
水菜	米味噌	青じそドレッシング
サニーレタス	砂糖	
小麦粉	長ねぎ	（すべて適量）
鶏卵	柚子皮	
パン粉	柚子果汁	

①柚子味噌を作る。米味噌、砂糖、みじん切りした長ねぎ、柚子皮、柚子果汁を練り合わせる。
②ロース肉のスライスを層状に数枚重ね、①の柚子味噌を芯にしてくるりと巻き込む。
③②に小麦粉、鶏卵、パン粉をまぶし、180℃のサラダ油で約10分間揚げる。
④半分に切り分けて皿に盛り、ドレッシングと合わせた水菜とサニーレタスを添える。

猪ヒレカツ丼

材料（4人分）

猪ヒレブロック	400g
鶏卵	4個
たまねぎ	150g
三つ葉	1束
ごはん	丼4杯分

下味	食塩	小さじ1／2
	こしょう	少量
	小麦粉・溶き卵・パン粉	各適量
	揚げ油	
A	だし	1カップ
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ4

①たまねぎは薄切りに、三つ葉は3センチ長さに切る。
②肉は1センチ厚さに切り、塩、こしょうで下味をする。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
③揚げ油を170℃に熱し、②を約2分揚げる。
④鍋にAを煮立たせ、たまねぎを加えてひと煮立ちさせてから、③のカツを加えサッと煮る。溶き卵を流し入れ、三つ葉を散らし、半熟状態で火を止める。
⑤丼にご飯を盛り、④を乗せる。

猪　丼

材料（4人分）

	猪ロース肉（5ミリ厚さ）	12枚（約450g）	ご飯	適量
	たまねぎ	1／2個	絹さや	適量
A	しょうゆ	大さじ3	酢	少々
A	みりん	大さじ3	こしょう	少々
A	日本酒	大さじ2		
A	砂糖	大さじ1		
	サラダ油	大さじ1		

①肉は包丁の先で筋切りをし、調味料Aを合わせておく。たまねぎはたて5ミリ幅に切り、絹さやは塩ゆでし、千切りにしておく。
②フライパンにサラダ油（大さじ1／2）を入れて、強めの中火で熱し肉を並べ、両面に焼き色がついたら取り出す。
③②のフライパンに残りのサラダ油を足し、たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。
④②に調味料Aを加えとろみがつくまで煮詰める。
⑤④に②の肉を戻し入れ味をなじませるように全体にからめ、好みで酢を加えてつやよく仕上げる。
⑥器にご飯を盛り⑤を乗せて絹さやを飾り、好みでこしょうをふる。

ソース猪カツ丼

材料（4人分）

	猪ロース肉（1センチ厚さ）	6枚（約600g）	特製ソース	ウスターソース	1／2カップ
A	溶き卵	1個分	特製ソース	トマトケチャップ	大さじ4
A	水	大さじ3	特製ソース	日本酒	大さじ3
	パン粉	適量	特製ソース	砂糖	大さじ1
	塩、こしょう	少々	特製ソース	しょうゆ	大さじ1
	揚げ油	適量	特製ソース	みりん	大さじ1・1／2
	ご飯　、一味唐辛子	適量	特製ソース	水	大さじ4～5

①肉は筋切りをして、塩、こしょうをふり、半分に切りパン粉はフードプロセッサにかけて細かくしておく。
②特製ソースを作る。小鍋に材料を入れ、沸騰したら弱火にし5～6分煮詰め、つやが出てとろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
③Aを混ぜ合わせる。肉に小麦粉をまんべんなくまぶし余分な粉を払い落とし、A、パン粉の順にまぶす。
④油を中温に熱し、③の肉を入れてカリッとキツネ色になるまで揚げ、中まで火を通す。
⑤器にご飯を盛り、熱々のカツを②のソースにからめて乗せる。好みで一味唐辛子をふる。

香味塩猪カツ丼

材料（4人分）

ロース肉　　80g
小麦粉、鶏卵、パン粉、植物性の油
長ねぎ
ごま油、白ごま、大葉

岩海苔、三つ葉、本わさび、白米

かけダレ
大葉玄米塩（乾燥大葉、玄米、塩）
カツオ節主体のだし、片栗粉

だし汁
カツオ節主体のだし･食塩

①ロース肉は筋切りして、小麦粉、鶏卵、パン粉をまぶし、160℃の植物油で3～4分間揚げる。
②かけダレを作る。大葉玄米塩をカツオ節主体のだしで割り、片栗粉でとろみをつける。
③丼にご飯を盛り、②のタレをかける。①のカツをのせごま油、白ごまとあえた白髪ねぎ、刻んだ大葉を盛る。
④塩で調味したカツオ節主体のだしを急須に入れ、岩海苔、三つ葉、本わさびとともに添える。

猪角煮の山芋添え

材料（4人分）

猪肉バラブロック	400g	だし	2カップ
おから	1／2カップ	しょうゆ	大さじ2
しょうがの薄切り	10g	砂糖	大さじ1
長芋	200g	日本酒	大さじ2
アサツキ	2～3本	みりん	大さじ1
溶き辛子	適量		

①肉は沸騰したお湯に入れ、一度ゆでこぼす。再びたっぷりの沸騰したお湯に、おから、しょうがの薄切りとともに入れ、1時間ほどゆでる。
②ゆでた肉をぬるま湯で洗い8等分にし、だし、日本酒とともに鍋に入れて火にかける。15～16分煮たら、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、煮汁が1／3くらいになるまでゆっくり煮る。
③長芋は皮をむき、酢水（分量外）につけてアク抜きをする。水気をふき取り、ビニール袋に入れ、空気を抜いてめん棒かすりこ木でたたく。
④器に、たたいた長芋と角煮を盛り付け、アサツキの小口切りをふって、溶き辛子を乗せる。

※たっぷりの湯におからとしょうがを入れて肉を1時間ほどゆでると、おからがアクを吸収してくれる。

猪バラ肉とだいこんのしょうゆ煮

材料（4人分）

猪バラ肉（薄切り）	150g	コンソメスープ	2カップ
だいこん	650g	砂糖	大さじ2・1／2
しょうが（薄切り）	10g	しょうゆ	大さじ3・1／3

①肉は一口大に、だいこんは乱切りにする。
②中華鍋でしょうが、肉、だいこんの順に炒める。
③スープを加えて20～30分煮た後、砂糖、しょうゆを加え弱火で煮含め、器に盛る。

猪肉の太平燕（タイピーエン）　（熊本県）

材料（4人分）

猪ロース薄切り肉	300g	春雨	80～100g
にんにくみじん切り	1片分	ゆで卵	4個
しょうがみじん切り	1／2分	鶏ガラのだし汁	7カップ（湯に鶏ガラスープの素をとかしたもの）
長ねぎ	1／2分		
なると	1／2分	塩、こしょう	各少々
キクラゲ	5g	サラダ油	大さじ2
シイタケ	3個	ごま油	小さじ1／2
タケノコ（水煮・小）	1／2個（約80g）	揚げ油	適量
キャベツ	1／6個	紅しょうが	適量

①猪肉は4等分（3～4センチ幅）に切り、長ねぎは斜め5ミリ幅の薄切り、なるとは5ミリ幅の輪切りにする。キクラゲはぬるま湯に20分ほどつけて戻し、1センチ幅に切る。シイタケは石づきを取って5ミリ幅の薄切りに、タケノコは5ミリ厚のいちょう切り、キャベツは1センチ幅に切る。春雨は熱湯に5分ほどつけて戻し、食べやすく切る。
②ゆで卵を揚げる。揚げ油を中温（170℃）に熱し、水気をふき取ったゆで卵を入れ、表面が薄く色づくまで2～3分素揚げし油をきっておく。
③フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りがたったら肉を加えて炒め合わせ、フライパン全体に広げて軽く塩、こしょうをふる。
④長ねぎを加えて炒めたら、なると、シイタケ、タケノコを加えて炒め合わせる。キャベツを加えてフタをし、弱めの中火で1～2分蒸し焼きにしたらフタを取り全体をひと混ぜする。
⑤鍋にだし汁を入れて沸かし、春雨を加えて煮立ったら中火で2～3分煮て、塩、こしょうで味を調えごま油を加える。
⑥器に春雨を盛り付けたら、だし汁に④を加えてひと煮立ちさせる。春雨の上に具材を乗せてだし汁を注ぎ、半分に切ったゆで卵を乗せ、紅しょうがを添える。

ラフテー（沖縄県）

材料（4人分）

猪バラ塊肉	800g	A	泡盛（あわもり）	1／3～1／2カップ
泡盛	1／2カップ		カツオだし	3カップ
インゲン	適量		砂糖	100～200g
練り辛子	適量		みりん	1／2カップ
			しょうゆ	1カップ

①バットに肉を入れて泡盛をかけ、よくもみ込んで1時間ほど置く。途中、肉を裏返す。インゲンは塩ゆでして、長さ半分に切っておく。
②鍋に①の肉と、たっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして1時間ほどゆでる。アクが出たら取り除く。
③別の鍋に調味料Aを入れて煮立て、②の肉を8等分に切って加える。沸騰したら弱火にし、肉が柔らかくなるまで1時間ほど煮込む。アクが出たら取り除く。
④器に肉を盛り付けて、インゲンを飾り、好みで練り辛子を添える。

猪肉の野菜巻き（佐賀県）

材料（4人分）

猪ロース肉薄切り	32枚（600g）	梅肉	適量	スライスチーズ（溶けないもの）	4枚
ニンジン（約20センチ長さ）	1／2本	青じそ	8枚	小麦粉、溶き卵、パン粉	各適量
じゃがいも（メークイン）	1個（150g）	味噌	適量	塩、こしょう	各少々
グリーンアスパラガス	8本	のり	1枚	揚げ油	適量
トマトの薄切り、キャベツの千切り・パセリ	各適量			ウスターソース、マヨネーズ	各適量

①ニンジンとじゃがいもは同じくらいの太さになるように、約1センチ角、10センチ長さの棒状に切り水にさらす。グリーンアスパラガスは根本の堅い部分を切り落とし、半分の長さに切る。のりは4等分に切る。
②鍋に湯を沸かし塩を加える。ニンジンを入れて3分ほどゆでたら、じゃがいもを加えさらに3分ほどゆでる。最後にアスパラガスを加えて1分ほどゆで、同時にザルに揚げてそのまま冷やし水気をふく。アスパラガスの太い部分はたて半分に切る。
③ラップの上に猪肉を4枚ずらして重ね、梅肉を全体に薄く塗り、青じそ2枚を並べる。ニンジン、じゃがいも各2～3本、アスパラガス3本を交互に置き、ラップを持ち上げて肉の端を折り込むようにして巻く。
④同様に3本作る。③と同様に猪肉を4枚重ね、味噌を薄く塗り、のり、チーズ各1枚を順に重ねる。野菜も同様に置いて巻き3本作る。
⑤③④に1個ずつ小麦粉をまぶし塩、こしょうをふった溶き卵にくぐらせ、パン粉をまんべんなくまぶす。揚げ油を中温（170℃）に熱し、⑤を入れて5～6分揚げて中まで火を通して油を切る。
⑥揚げたものを斜め半分に切り、器にトマト、キャベツとともに盛り付けてパセリを飾る。好みでウスターソースやマヨネーズをつけて食す。

猪肉のヒカド（長崎県）

材料（4人分）

猪バラ薄切り肉	300g	シイタケ	4個	だいこん	6センチ（約180g）
さつまいも（小）	1本約300g	ニンジン（小）	1／2本	こんにゃく	1／2枚
和風だし汁	6カップ	日本酒	大さじ1	しょうゆ	小さじ1／2

水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1・水大さじ1）
塩、こしょう　各少々　　万能ねぎの小口切り　適量

①猪肉は4等分（5センチ幅）の長さに切り、塩、こしょうをふってよくもみ込む。だいこんとニンジンは1．5センチ角切り、シイタケは石づきを取り、1．5センチ角切りにする。さつまいもは皮付きのまま1．5センチの角切りで水にさらす。こんにゃくは塩もみして水洗いし、1．5センチ角切りにする。
②鍋にだし汁を入れて沸かし、だいこん、ニンジン、シイタケを加え弱火で7～8分煮る。アクが出たら取り除く。
③猪肉、さつまいも、こんにゃくを加え柔らかくなるまで4～5分煮る。アクが出たら取り除き、日本酒、しょうゆを加え、塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を混ぜながら加えてとろみをつける。
④器に盛り付けて、万能ねぎを散らす。

猪肉ひっつみ汁（青森県）

材料（4人分）

猪バラ肉薄切	250g	和風だし汁	6カップ	生地	
ニンジン（小）	1／2本	みりん	大さじ1	長いも10センチ（約150g）	
ごぼう	1／2本	日本酒	大さじ1	片栗粉	100g
シイタケ	3個	しょうゆ	大さじ1／2	小麦粉	80g
舞茸	200g	食塩	少々	溶き卵	1個分
長ねぎ	1本	サラダ油	大さじ1／2		

万能ねぎの小口切り　　七味唐辛子　各適量

①猪肉は4等分（6センチ幅）長さに、ニンジンは乱切り、ごぼうは乱切りして水にさらしてアクを抜く。シイタケは石づきを取り4等分に、舞茸は石づきを取りほぐしておく。長ねぎは斜め薄切りにする。
②長さ2センチに切った長いもを10分ほどゆでて水気を取り、ボウルに入れて麺棒などでねばりが出るまでつぶし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
③ボウルに片栗粉、小麦粉、塩ひとつまみを入れ、溶き卵を加えて手で全体に混ぜたら、冷めた②の長いもを加えてなじませ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよくこねる。ひとつにまとめ、ラップをして冷蔵庫に30分ほど入れておく。
④鍋にサラダ油を入れて中火で熱し肉を炒めて塩をふり、ニンジン、ごぼうを加えて炒め合わせる。
⑤④にだし汁を加え、沸騰したらアクを取り除き、弱火にし5分ほど煮る。
⑥③の生地を水でぬらした手で適量つまんでひっぱり、薄く伸ばしながら沸騰した⑤の中へ。
⑦しょうゆ、塩で味を調え、長ねぎを加えてサッと煮る。万能ねぎと七味唐辛子は好みに合わせて。

猪肉ほうとう鍋（山梨県）

材料（4人分）

猪バラ薄切り肉	250g	煮干しだし汁	8～9カップ
かぼちゃ	1／4個（約500g）	赤味噌	大さじ3～4
ニンジン（小）	1／2本	しょうゆ	大さじ1／2～1
白菜	1／6本		
しめじ	200g	薬味	白髪ねぎ
長ねぎ	1本		青じその千切り
油揚げ	1枚		刻みのり
煮込み用うどん	1～2玉		七味唐辛子

①猪肉は3等分（8センチ幅）の長さに切り、ニンジンは乱切り、白菜は小さめのざく切り、長ねぎは斜め1センチ幅に切る。かぼちゃは種を取りラップに包んで電子レンジ（500w）で30秒～1分半加熱し、横半分にし、縦8ミリ厚に切る。しめじは石づきを取り手でほぐし、油揚げは油抜きをして8等分に切る。
②鍋にだし汁を沸かし、かぼちゃとニンジンを加えて中火で5～6分煮る。アクが出たら取り除く。
③白菜、しめじ、長ねぎ、油揚げを加えて柔らかくなるまで4～5分煮る。
④肉を加えて火が通ったら、赤味噌、しょうゆを加えてなじませる。
⑤うどんは半分に切り、下ゆでせずにそのまま加え柔らかくなるまで煮込む。器に盛り付けて薬味を添える。

猪肉のっぺい汁（新潟県）

材料（4人分）

猪バラ薄切り肉	300g	シイタケ	3個	ぎんなん（水煮）	12個
里いも	6個	こんにゃく	1／2枚	かまぼこ	1／2本
ニンジン（小）	1／2本	水煮タケノコ（小）	1／2個	干し貝柱	50g

水　7カップ，しょうゆ　大さじ2，みりん　大さじ1～1・1／2，食塩　少々

①猪肉は4等分（5センチ幅）の長さに、里いもは皮をむいて1センチ幅、ニンジンは3ミリ厚の半月切りにする。シイタケは石づきを取り4等分に切り、こんにゃくは塩もみをして水洗いし、半分にして5ミリ厚に切る。タケノコは5ミリ厚のいちょう切り、かまぼこはたて半分にして3ミリ厚に切る。
②貝柱はぬれ布巾で表面を拭き、ボウルに貝柱と分量の水を入れ、一晩（7～8時間）おく。
③②をザルでこし、つけ汁は鍋に入れ、柔らかくなった貝柱はほぐしてつけ汁に戻し入れる。
④③の鍋を火にかけて沸かし、里いも、ニンジン、シイタケ、こんにゃくを入れ沸騰したら肉をほぐしながら加える。弱めの中火で里いもが柔らかくなるまで10分ほど煮る。
⑤タケノコ、ぎんなん、かまぼこを加え、2分ほど煮たら、しょうゆ、みりん、塩で味を調えて器に盛りつける。

猪肉けんちんつけそば（茨城県）

材料（4人分）

猪バラ薄切り肉	300g	和風だし汁	7カップ
ニンジン（小）	1／2本	日本酒	大さじ2
だいこん	5センチ（約150g）	味噌	大さじ4～5
里いも	4個（約200g）	しょうゆ	大さじ1／2～1
ごぼう	1／2本	ごま油	小さじ2
シイタケ	3個	サラダ油	大さじ1
こんにゃく	1／2枚	生そば	4玉
木綿豆腐	1／2丁	万能ねぎ、七味唐辛子	各適量

①猪肉は4等分（6センチ幅）長さに切り、ニンジンは5ミリ厚さの半月切り、だいこんは5ミリのいちょう切り、里いもは1センチ厚さの輪切りにする。ごぼうはささがきにし水にさらしてアク抜きをする。しいたけは石づきを取り5ミリ幅の薄切りに、こんにゃくは塩もみして水洗いをし一口大に手でちぎる。
②鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、肉を加えて炒める。色が変わったらニンジン、だいこん、里いもを加え炒め合わせる。③ごぼうを加えてしんなりしたら、シイタケ、こんにゃくを炒め合わせる。
④だし汁を加え沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
⑤途中でアクを取り除き、仕上げに日本酒、味噌、しょうゆで味を調え豆腐を手でちぎりながら加えてひと煮立ちさせ、ごま油をまわし入れる。
⑥そばをゆで上げ、水洗いをして盛り付ける。器に⑤のけんちんを盛り付けて小口切りにした万能ねぎを散らし、そばをつけて食す。好みで七味唐辛子をふる。

猪レバーの南蛮漬け

材料（4人分）

	猪レバー	200g	B	しょうゆ・日本酒・酢・砂糖・水　各大さじ3
A	しょうゆ・日本酒	各小さじ2		しょうがの薄切り　2～3枚
	ねぎのぶつ切り	少量		
	しょうがの薄切り	2～3枚		赤唐辛子　1本
	小麦粉	大さじ2、		ねぎ　1本
	揚げ油	適量		

①レバーは、5センチ角の5ミリ厚切り流水にさらし、Aの下味をつける。
②ねぎは3～4センチ長さに切り焼き網で焼く。
③赤唐辛子は1センチ幅の斜め切りにして種を取り除き、調味料Bと合わせひと煮立ちさせる。
④①の水気をよくふき取り、小麦粉をまぶす。
⑤揚げ油を170℃に熱し、④を2分ほど揚げる。②のねぎとともに③に漬け、味をなじませる。
⑥器に盛り、ねぎをつけ合わせる。

猪肉レシピ集No．29

猪肉と白菜の重ね蒸し

材料（4人分）

猪薄切り肉	300g	片栗粉	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1	白菜	8枚
日本酒	大さじ1	鶏ガラスープ	1カップ
ねぎのみじんぎり	大さじ1	塩、しょうゆ	各少量
しょうがのみじん切り	小さじ1	水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ2 水 大さじ1強

①肉に調味料Aをまぶす。白菜は半分の長さに切る。
②やや深めの器に、白菜と肉がはがれないように片栗粉をふりながら交互に重ね入れ、鶏ガラスープを加える。
③蒸し器を温め、②を入れフタをして中火で約20分蒸す。
④③の蒸し汁を小鍋に移し、塩、しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤白菜を3センチ幅に切り器に盛る。仕上げに④をかける。

猪肉レシピ集No．30

猪肉ともやしの卵炒め

材料（4人分）

猪こま切れ肉	250g	A 日本酒	大さじ1
下味		しょうゆ	大さじ1
しょうが汁	1かけ分	塩・砂糖	各小さじ1／2
塩	少々	こしょう	少々
もやし	1袋（250g）		
鶏卵	3個	削り節	適量

①猪肉に下味をからめる。もやしは洗ってザルに上げ、鶏卵はボウルに溶きほぐす。
②フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、煙が立つくらいになったら、鶏卵を一気に流し入れる。大きく混ぜて炒め、半熟になったら取り出す。
③②のフライパンにサラダ油大さじ1・1／2を足して中火で熱し、猪肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったらもやしを加え、1分間大きく混ぜて炒め合わせ、調味料Aで味を調えて手早く混ぜる。
④鶏卵を戻し入れてサッと混ぜ合わせ、器に盛って削り節を散らす。

猪肉ロース吟醸漬け

材料（4人分）

猪ロース肉	120g	漬け床	酒粕	125g
食塩	適量		白味噌	25g
かもじねぎ	適量		砂糖	12g
			淡口しょうゆ	10cc

①酒粕は容器に入れて日本酒を少し注いで柔らかく戻し、当たり鉢で練り合わせる。これをボウルに入れて味噌とよく混ぜ合わせる。
②酒粕と白味噌の漬け床に砂糖と淡口しょうゆで下味をつけておく。猪肉の場合は多少甘みを強めた方が合う。淡口しょうゆは風味を良くするために使う。
③肉は2センチくらいの厚さに切り、塩を振って1時間ほどおいて肉を引き締め、ガーゼに挟んで夏場で1日、冬場は2～3日漬け床に漬ける。
④酒粕と白味噌の風味と甘みが充分にしみ込んだら肉に平串を打ち、じっくりと焼いて火を通す。火加減は焦げないように弱火の遠火にする。
⑤香ばしい焼き色をつけて焼き上げ、こま切れにして器に重ねて盛り、細かく刻んで素揚げした”かもじねぎ”を天盛りにして完成。

猪肉ロースの照り焼き

材料（4人分）

肩ロース肉	200g	かけダレ（濃口しょうゆ1、みりん2、日本酒1、赤ワイン0．5）	
食塩、サラダ油	各適量	豆腐、クリームチーズ、クコの実	各適量

①ロース肉に塩をふり、冷蔵庫に入れて一晩寝かせる。
②①をサラダ油に漬け込み、1日以上置く。
③フライパンで強火で焼き、表面に、焼き目がついたら弱火にし、中までじっくり火を通す。
④かけダレをくわえて照りよく仕上げ、一口大に切り分ける。皿に盛り、豆腐とクリームチーズを寄せたものを添え、クコの実を乗せる。

猪肉つくねの照り焼き

材料（4人分）

猪肉（バラ肉）	300g	A	砂糖	大さじ3
ねぎ	1／2本		しょうゆ	大さじ2
食塩	少々		みりん	大さじ1
日本酒	大さじ1		日本酒	大さじ2
しょうが汁	1片分		水	大さじ4
サラダ油	小さじ1			

①ねぎは細かいみじん切りにする。
②猪肉はフードプロセッサで細かくミンチ状にし、気になる筋は取っておく。
（ミンチして時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する）
③ボウルに①のねぎ・②のミンチ肉・塩・日本酒・しょうが汁を入れ、粘りがでるまで手でしっかりと混ぜ合わせる。
④③を8等分にし、厚さ1センチの円形に形を整える。
⑤フライパンにサラダ油を中火で熱し、④を並べて両面に焼き色をつける。
⑥両面が焼けたら、調味料Aを加え、上下を返しながら煮からめる。
⑦煮汁がとろりとしてきたら火を止めて、器に盛り完成。

猪肉とごぼうの酢煮

材料（4人分）

骨付きバラ肉やスネ肉	600g	A	酢	大さじ4
しょうが	1片		砂糖	大さじ4
水	300cc		しょうゆ	大さじ4
ごぼう	3本			

①骨付きバラ肉と骨付きの前足を鍋に入る程度にカットする。
②ごぼうは包丁で皮をこそげ取り、長さ5センチに切る。太いものはさらに縦半分に切る。しょうがは薄切りにする。
③鍋にたっぷりの湯を沸かし、①の猪肉を入れてひと煮立ちさせる。アクがでるので、ゆで汁は捨てて猪肉を水で洗う。
④バラ肉は骨付き、前足は骨をはずして、それぞれを食べやすい大きさにカットする。
⑤鍋を変えて、④の猪肉・②のごぼう・水・調味料Aを入れて中火にかける。煮立ったらオーブン用シートで落としぶたをし、弱火で1時間程度煮こんで完成。

とろける猪角煮

材料（4人分）

肩ロース肉　　100g
長ねぎ、しょうが、水、日本酒（水の1／10）、サラダ油　各適量
だいこん　適量、　水溶き片栗粉　適量、　トマト　20g
ソース（肩ロース肉2kgに対して）

デミグラスソース	1kg	カツオだし	500cc
甜麺醤（てんめんじゃん）	60g	淡口しょうゆ	72cc
ケチャップ	100g	濃口しょうゆ	36cc
砂糖	60g	黒こしょう	少々

①肩ロース肉を棒状に切り分ける。サラダ油を熱したフライパンに入れて強火で焼き、表面に焼き目をつける。
②鍋に①の肩ロース肉、長ねぎ、しょうがを入れ、材料が浸かるくらいに水と日本酒を加え、強火で加熱する。沸騰したら弱火に落とし、浮き出たアクを取り除きながら3時間煮込み、肉を取り出す。
③残った煮汁はバットに入れて冷蔵庫で一晩寝かせる。ゼラチン質と脂に分かれるので、脂の部分を取り除く。
④鍋に②の肉を入れ③の煮汁、デミグラスソース、カツオだし、甜麺醤、淡口しょうゆ、ケチャップ、濃口しょうゆ、砂糖、黒こしょうを加え、1時間～1時間半煮込む。
⑤肉を取り出し、1個50グラムほどに切り分ける。
⑥器にカツオだしで炊いた、だいこんと⑤の肉2枚を重ねて盛り、④の煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけたものをかける。

赤ワインと味噌で煮込んだ猪の角煮

材料（4人分）

猪バラ肉　　180g
ベビーオニオン　　2個
ニンジン、青菜、細うどん、長ねぎの青い部分各適量
しょうが、にんにく、赤ワイン
濃口しょうゆ、八丁味噌、砂糖
サラダ油　　各適量

①フライパンにサラダ油を熱し、猪のバラ肉の塊を強火で炒めて表面に焼き目をつけ、1個約60gに切り分ける。
②鍋に①のバラ肉、長ねぎの青い部分、しょうが、潰したにんにくを入れ、強火で加熱する。沸騰したら弱火に落とし、3時間煮る。
③赤ワイン、濃口しょうゆ、八丁味噌、砂糖を入れ、ニンジン、ベビーオニオンを加えてさらに1時間煮込む。
④細うどんと青菜をそれぞれゆでる。
⑤皿に細うどんを敷き、その上に角煮、ニンジン、ベビーオニオンを乗せ、青菜を添える。

猪肉レシピ集No．37

猪バラ肉とにんにくのピリ辛しょうゆ煮込み

材料（4人分）

バラ肉120～130g	タレ	濃口しょうゆ	日本酒	スープ	鶏ガラ
にんにく		にんにく	濃口しょうゆ		豚ガラ
長ねぎ		しょうが	化学調味料		
しょうが		山椒	牡蠣油	水溶き片栗粉	
豆板醤		砂糖	砂糖	ごま油	
タケノコ				ねぎ油	
シイタケ				酢	
サラダ油			すべて適量		

①バラ肉を細長く6～7本に切り分け、200℃のサラダ油で表面がカリッとするまで素揚げする。ニンニクも同様に素揚げする。
②鍋に濃口しょうゆ、にんにく、しょうが、山椒、砂糖で作ったタレを入れ、①のバラ肉を加えて沸騰させ、弱火に落として1時間半煮込む。火を止めた後も余熱を逃がさないようにフタをして、半日ほど漬け込む。
③細かく刻んだ長ねぎ、しょうが、豆板醤をサラダ油で炒めて香りを出しぶつ切りにした長ねぎ、タケノコ、シイタケを加えて炒める。日本酒と濃口しょうゆ、化学調味料、牡蠣油、砂糖で味を調える。
④鶏ガラと豚ガラを4～5時間煮込んだスープを、③の材料がひたる位に加える。一口大に角切りした②のバラ肉と①のにんにくを加え、弱火で2～3分ほど煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、ねぎ油、酢をかけて仕上げる。

猪肉レシピ集No．38

猪肉とセロリの葉の豆板醤炒め

材料（作りやすい分量で）

猪こま切れ肉	150g	豆板醤	小さじ1／2
セロリの葉	2～3本分	ナムプラー	大さじ1
		ごま油	適量

①猪肉は3センチ長さに切る。セロリの葉は洗って水気をきり、ざく切りにする。
②フライパンにごま油大さじ1を熱し、猪肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら豆板醤、ナムプラーを加えてからめ、セロリの葉も加えてしんなりとするまでサッと炒め合わせる。

猪肉と厚揚げの味噌炒め

材料（4人分）

猪肉（モモ）	200g	A	赤味噌	大さじ1・1／2～2
厚揚げ（大）	1枚（250g）		日本酒	大さじ2
ピーマン	2～3個		砂糖	大さじ1
しょうが（薄切り）	2～3枚		しょうゆ	小さじ1
酒・しょうゆ・サラダ油	各適量			

①猪肉は、1センチ角の短冊に切り、日本酒、しょうゆ各小さじ2をからめる。
②厚揚げはザルに入れ、熱湯を回しかけて表面の油を落とし、粗熱が取れたら8ミリ幅に切る。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き、縦に2センチ幅に切る。調味料Aは混ぜ合わせておく。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、厚揚げを入れて中火で両面をサッと焼き取り出す。
④②のフライパンをサッとふいてサラダ油大さじ2を熱し、しょうがを入れて弱火で炒める。香りがたったら強火にし、猪肉を加えて炒め合わせる。
⑤④肉の色が変わったら、ピーマンを加えてサッと炒め、厚揚げを戻し入れる。ピーマンが鮮やかな色になったら混ぜ合わせたAを加え、全体を手早く混ぜて器に盛る。

ピリ辛猪肉そぼろのレタス包み

材料（4人分）

猪ひき肉	300g	ねぎみじん切り	大さじ4
ゆでタケノコ	80g	しょうが（すりおろす）	小さじ1
干しシイタケ（水で戻す）	6枚	豆板醤	小さじ1～2
にんにくみじん切り	1かけ分	レタス	1／2個
サラダ油・日本酒・赤味噌・砂糖・ごま油	各適量		

①ゆでタケノコは5ミリ角に切る。戻した干しシイタケは軸を落とし5ミリ角に切る。
②中華鍋にサラダ油大さじ1を熱してひき肉を入れ、玉じゃくしの背などで押すようにしてほぐし、ポロポロにする。肉がほぐれたら、にんにく、ねぎ、しょうがを加えてサッと炒め、①も加えて炒め合わせる。
③②に豆板醤も加えて炒め、日本酒大さじ3、味噌大さじ4弱（70㌘）を入れて混ぜる。砂糖大さじ1、水カップ1／2を加えて煮立て、火を弱めてフタをし、10分間ほど煮る。フタを取って火を弱め、汁けを飛ばすようにしてポロポロのそぼろにする。最後にごま油大さじ1／2をふって混ぜる。
④レタスは1枚ずつはがして洗い、水気をふいて縦半分にちぎる。器に③を入れ、レタスにのせて包んで食べる。

猪肉のから揚げとパリパリ水菜のサラダ

材料（2人分）

猪肉		150～200g	小麦粉・揚げ油		各適宜
A	日本酒	小さじ2	B	ごま油・しょうゆ・酢・みりん	各小さじ2
	しょうゆ	小さじ2		白ごま	大さじ2
	おろしにんにく	少々			
	砂糖	小さじ1			
水菜		1／2束	白ごま		適宜

①猪肉にはAの下味をからめてしばらくおく。
②水菜は洗って長さ3～4センチに切る。ふきんに包んで水気を取って、冷やしてパリッとさせておく。ミニトマトは小さく切る。
③①に小麦粉をふり、中温～高温の油でカラット揚げる。
④器に②の水菜を盛り、揚げた猪肉、ミニトマトを乗せる。合わせたBを回しかけ、白ごまをふる。

れんこん入り猪肉ワンタン揚げ

材料（作りやすい分量）

猪ひき肉		100g	つけだれ	
れんこん（小）		1／2節（100g）	豆板醤	適量
A	しょうがみじん切り（	1かけ分	酢・しょうゆ	各適量（1：1）
	塩	小さじ1／4		
	こしょう	少々	揚げ油	適量
ワンタンの皮		25～30枚		

①れんこんは皮をむいて5ミリ角に切り、ボウルに入れて、ひき肉、Aの下味の材料を加えてよく混ぜる。
②ワンタンの皮1枚の中央に①を小さじ1くらいのせ、縁に水をつけて三角形に包む。さらに両端を合わせて水でつける。
③170℃の揚げ油でキツネ色にカリッと揚げる。つけだれに材料を混ぜて添える。

猪肉レシピ集No．43

梅猪カルビ

材料（4人分）

猪バラ肉	100g	梅ダレ（梅干し、長ねぎ、ごま油）	各適量
万能ねぎ、白ごま	各適量		

①梅ダレを作る。梅干しを包丁でたたき、みじん切りした長ねぎを加えてごま油で伸ばす。
②バラ肉のスライスを①の梅ダレと和えて皿に盛り、刻んだ万能ねぎと白ごまを散らす。
③鉄板で、焼いて完成。

猪肉レシピ集No．44

猪肉ふりかけ

材料（10膳分）

		サラダ油	大さじ1
猪肉（どこでも良い）	300g	しょうゆ	大さじ3
しょうがのみじん切り	大さじ1	日本酒	大さじ1
キクラゲ（乾）	5g	みりん	大さじ1
だし昆布	10センチ	削りカツオ	10g
白ごま	大さじ1	塩・こしょう	適量

①猪肉は、塩・こしょうを加えてフードプロセッサにかけ、ひき肉にする。気になる筋は取る。
②キクラゲは、ぬるま湯で戻して千切りに、だし昆布も水に10分漬けてから細かく刻む。
③サラダ油を引いたフライパンで①のひき肉とみじん切りのしょうがを強火で充分に炒める。
④②のキクラゲと昆布を加えてさらに炒める。
⑤白ごま・日本酒・みりん・しょうゆを入れてさらに煮込む。
⑥汁けがなくなったら、削りカツオを混ぜ合わせて完成。

猪肉レシピ集No．45

猪肉茶漬け

材料（4人分）

猪肉（バラ肉）	120g	A	しょうゆ	大さじ2
長ねぎ	2本		食塩	小さじ2
刻みのり	適量		日本酒	大さじ2
			だし汁（濃いめのもの）	8カップ

①猪肉は、フードカッターでミンチにする。
②調味料Aを煮立てて、①のミンチを入れ、ほぐしながら弱火で10分煮る。アクはとっておく。
③ご飯に刻んだ長ねぎをふりかけ②の猪肉と煮汁ごと乗せて刻みのりを散らして完成。

猪肉とれんこんの黒酢あん炒め

材料（2人分）

猪肉	150g		黒酢	大さじ4
A	しょうが汁・酒・しょうゆ 各小さじ1	B	みりん・しょうゆ	各大さじ1
	砂糖 少々		砂糖	小さじ2～3
			しょうがの千切り	大1片
れんこん（中）	1節			
ズッキーニ	1本		水溶き片栗粉	少々
小麦粉	大さじ4		揚げ油	適宜

①猪肉にAの下味をからめておく。
②れんこんは厚さ1センチの半月切りに、ズッキーニは幅1センチの輪切りにする。
③②を中温の油で素揚げにする。小麦粉をまぶし、余分な粉ははらって中温～高温の油でカリッと揚げる。
④フライパンに調味料Bを入れて煮立て、弱火で2～3分煮る。水溶き片栗粉を入れて薄いとろみをつけ、③を入れて煮からめる。

揚げ猪ロース肉の黒酢がけ

材料（4人分）

猪ロース肉	タレ（黒酢、砂糖、野菜スープ　各適量）
鶏ガラスープ	だいこん
食塩、こしょう	水菜
片栗粉	水溶き片栗粉
白絞油	すべて適量

①黒酢、砂糖、野菜スープを合わせてタレを作る。
②①のタレに拍子切りしただいこんを一晩漬け込む。
③ロース肉の塊を鶏ガラスープで4～5時間煮込み、塩、こしょうで味を調える。
④ロース肉を一口大にカットして片栗粉をまぶし、200℃の白絞油で素早くカリッと揚げる。
⑤①のタレを中華鍋に取り、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
⑥②と④を皿に盛り、⑤をかけて水菜を飾る。

猪肉レシピ集No．48

猪肉とキャベツのスープ煮

材料（4人分）

猪こま切れ肉	300g	赤とうがらし（種を抜く）	1本
キャベツ	4枚（400g）	サラダ油・日本酒・塩・こしょう・ごま油	
春雨（乾）	50g		各適量

①猪肉、キャベツは一口大に切る。春雨は戻さずに6～7センチ長さに切る。
②フライパンにサラダ油大さじ1／2を熱し、肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったらキャベツ、赤とうがらしを加えて炒め合わせ、日本酒大さじ3をふる。
③水カップ2を加えて煮立て、春雨も入れて混ぜる。再び煮立ったら塩小さじ1、こしょう少々で調味し、フタをして火を弱める。春雨が柔らかくなるまで8～10分間煮、ごま油大さじ1／2をふって器に盛る。

猪肉レシピ集No．49

猪せんべい

材料（16枚分）

		しょうが汁	大さじ1
猪肉（どこでも良い）	40g	無塩バター	30g
薄力粉	80g	砂糖	20g
ベーキングパウダー	小さじ1／4	コンデンスミルク	20g
サラダ油	適量	牛乳	小さじ1

①猪肉は、フードプロセッサにかけ、ひき肉にし、気になる筋は取る。
②サラダ油を引いたフライパンで①のひき肉としょうが汁を強火で充分に炒める。
③②のコロコロになったミンチ肉をさらにフードプロセッサにかけ粉状にする。
④ボウルに室温にもどしたバターを入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせ、コンデンスミルクと牛乳を加えてムラのないように混ぜ合わせる。
⑤薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるいにかけておく。
⑥④、⑤に③の猪肉粉末を加え、練らないように気をつけながらゴムベラでざっとまとめてから、手で生地を一つにまとめる。
⑦⑥の生地を16等分に分けて1個ずつ丸め、冷蔵庫で15分ほど入れて休ませる。
⑧オーブンの天板にクッキングペーパーを敷いて、⑦を間隔を開けて並べ上にラップをかけてコップで押し、直径7センチくらいに延ばす。
⑨180℃に余熱したオーブンに⑧を入れて12分ほど焼く。焼けたら粗熱を取り完成。
⑩湿気を吸いやすいので、密閉容器で保管する。

広島風猪肉とんぺい焼き

材料（2人分）

猪薄切り肉	8枚	サラダ油・お好み焼きソース	
広島風お好み焼きの生地	大さじ3	マヨネーズ・わけぎの小口切り	各適量
鶏卵	1個	紅しょうがのみじん切り	5g

①猪肉は1枚を8等分に切る。
②鉄板を180℃に熱してサラダ油適量をひき、①をカリカリになるまで焼く。
③鉄板にお好み焼きの生地を流し入れ、薄く円形に広げる。紅しょうがのみじん切りを散らしし②を乗せる。
④③の横に鶏卵を割り入れ、スクランブルエッグを作るようにはしでかき混ぜながら、③と同じ大きさの円形に広げる。鶏卵が半熟状になったら③にかぶせる。
⑤器に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズ各25グラムを塗ってわけぎの小口切り適量を散らす。

広島風猪肉お好み焼き

材料（1枚分）

生地	80g
猪バラ薄切り肉	2枚
キャベツ	150g
たこ	50g
白菜キムチ	60g
天かす	10g
紅しょうがのみじん切	5g
もやし	30g
焼きそば	1／2人前

生地の作り方

薄力粉	250g
鶏卵	1／2個
みりん	大さじ1
水	2カップ

鶏卵	1個
サラダ油・粉カツオ・お好み焼きソース	
マヨネーズ・青のり	各適量

①猪肉は2等分に切り、キャベツは千切りにする。たこは一口大に切り、キムチはざく切りにする。
②鉄板を180℃に熱してサラダ油適量をひき、お好み焼きの生地50グラムを流し入れて薄く円形に広げる。粉カツオ3グラムをふり、キャベツの半量の順に乗せる。さらに天かす、紅しょうがのみじん切り、もやしを乗せたら肉をかぶせる。上からお好み焼きの生地40グラムを回しかけ、野菜がしんなりするまで約5分焼く。
③②を裏返して約5分焼いたら、コテなどで生地の上から押しつぶす。さらに2～3分焼く。
④③の横に焼きそばを並べ、サラダ油少々をかけてそばをほぐす。円形に形を整え、③を上からかぶせる。
⑤④の横に鶏卵を割り入れ、黄味に穴を開けたら④を上からかぶせる。コテで上から押しつぶし、形を整えたらすぐに再度裏返す。
⑥器に盛りお好み焼きソース大さじ3、マヨネーズ大さじ2を塗り、粉カツオ、青のり各少々をふる。

猪ひき肉とにがうりのチャンプルー

材料（4人分）

ひき肉	150g	A	オイスターソース	大さじ1
にがうり	(小) 1本		日本酒	大さじ1
ニンジン	1本		塩・こしょう	各少々
ごま油・塩・こしょう	適量			

①にがうりは縦半分に切ってワタと種を取り、2～3ミリ幅の斜め切りにする。ニンジンは皮をむいて2ミリ幅の斜め切りにしてから こま切れにする。
②フライパンにごま油大さじ1を熱し、ひき肉を入れて中火でほぐしながら炒める。ポロポロになったら塩・こしょう少々をふり、強火にしてにがうりを加え炒め合わせる。
③にがうりの色が鮮やかになったら、ニンジンを加えてサッと炒める。調味料Aを加えて混ぜ、味を調える。

猪ゴーヤチャンプルー

材料（4人分）

猪肉バラ薄切り	200g	サラダ油	大さじ2
ゴーヤ（にがうり）	1本（200g）	食塩	小さじ1・1／2
木綿豆腐	1／2丁（200g）	こしょう	少量
鶏卵	1個		

①ゴーヤは縦半分に割り、種をとって薄切りにする。豆腐は2センチ角に切り、ザルに乗せて水気をきる。肉は2センチ幅に切る。
②フライパンに油を熱し、強火で豆腐を炒める。肉を加えて炒め、肉の色が変わったらゴーヤを加えて手早く炒め、塩、こしょうで調味する。鶏卵をときほぐして加え、半熟状で火を止める。

猪肉とゴーヤのつまみ揚げ

材料（2人分）

猪肉	150g	小麦粉	大さじ6～7
A （日本酒・しょうゆ・みりん 各小さじ1）		しょうが（薄切り）	大1片
ゴーヤ	1／2本	白ごま	大さじ1
鶏卵	1/2個	揚げ油	適宜
水	1／4カップ	レモン・塩	適宜

①縦半分に切ったゴーヤは、種をスプーンで除く。幅4～5ミリに切って塩少々をからめ、10分ほどおく。
②猪肉はAの下味をからめておく。
③ボウルに鶏卵を割りほぐし、水を加えて混ぜ、さらに小麦粉を加えて軽く混ぜる。
④③にしょうが、白ごまを加える。水気を絞った①、②も加え全体をしっかりと混ぜる。
⑤揚げ油を中温に熱し、④を一口大の大きさにまとめて落とし入れ、カラッとなるまで4～5分揚げる。レモン、塩を添えて食す。

猪肉とねぎの一口揚げ

材料（4人分）

こま切れ猪肉	250g	衣	鶏卵	1個
ねぎ	大1本		冷水	カップ1
紅しょうが	40g		塩	小さじ1
白ごま	大さじ4		小麦粉	カップ1・1／2
揚げ油	適量			

①猪肉は食べやすい大きさに切る。ねぎは縦半分に切り、端から薄切りにする。紅しょうがは汁けをきる。
②衣をつくる。大きめのボウルに鶏卵を入れてほぐし、冷水、塩を加えて混ぜる。小麦粉を入れ、粉っぽさが少し残る程度にざっと混ぜる。
③衣に①と白ごまを加え大きく混ぜてまとめる。
④揚げ油をフライパンの深さの半分まで入れ170℃に熱する。③を一口大にまとめ、両面を少し押して平らにし油に入れる。中火で裏返しながら3分間ほど揚げ、カリッとしたら油をきる。残りも同様に揚げ器に盛る。

猪肉焼きうどん

材料（4人分）

猪肉こま切れ	200g	ニンジン	60g
うどん	4玉	たまねぎ	中1／2個（60g）
キャベツ	400g	サラダ油	大さじ2
ニラ	100g	ウスターソース	大さじ4
もやし	120g	青のり	少量

①肉は大きい場合は一口大に切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。ニラは5センチ長さに切る。ニンジンは5センチ長さの太めの千切りにする。たまねぎは縦の薄切りにする。
②中華鍋に油を熱し、肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、野菜を加えて炒める。
③全体に油が回ったら、ほぐしたうどんを入れ、炒め合わせる。ウスターソースで調味し、器に盛って青のりをかける。

猪筋カレー

材料（4人分）

猪肉（すじ肉）	500g	ローリエの葉	1枚
たまねぎ	2個	カレールー	4人分
にんにく	2片	ウスターソース	大さじ1／2
オリーブオイル	大さじ1／2	インスタントコーヒー	小さじ1／3
バター	大さじ2	なす	3～4個
サラダ油	大さじ3	ししとう	1パック
		ご飯	4膳

①たまねぎは、薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
②猪すじ肉は、2センチ程度に切る。
③鍋を熱してオリーブオイルとバターを入れ、にんにくと②の猪すじ肉を加えて強火で炒める。
④肉に焼き色がついたら、水を鍋の7分目まで入れ、ローリエの葉も入れる。
⑤強火で沸騰したら、弱火で2時間煮る。最初はアクを取り、水がなくなったら適宜たす。
⑥なすは1／8の縦切り、ししとうはヘタをとり、フライパンにサラダ油大さじ2を熱して炒め、しんなりしたら取り出しておく。
⑦フライパンにサラダ油大さじ1を入れてたまねぎをアメ色になるまで中火でじっくり炒める。
⑧⑤の鍋からカレールーの表示分量のスープを取り、残りのスープは捨てる。
⑨鍋に、⑤の肉、⑦のたまねぎ、⑧の分量スープ、カレールー、ウスターソース、インスタントコーヒーを加えて、弱火で混ぜながらとろみが出たら⑥の野菜を入れてひと煮立ちする。
⑩ご飯にかけて完成。

猪肉カレー
市販のルーを使った

材料（4人分）

猪肉（ロースまたはバラ肉）	500g	塩・こしょう	適量
たまねぎ	中1個	カレールー	4人分
じゃがいも	中1個	サラダ油	小さじ1
ニンジン	1／2本	バター	小さじ1
		固形スープの素	1個

①猪肉は、3～4センチ角に切り、塩・こしょうをする。
②サラダ油・バターを引いたフライパンで①の肉を強火で焼き色がつくまで一面一面ていねいに焼く。
③鍋に水を張り、②の肉を入れ、固形スープの素を入れて強火にかけ、沸騰したらアクを取り、弱火にして1時間煮込む。（ときどきアクを取る。）
④たまねぎ・じゃがいも・ニンジンを適当な大きさに切り、③に入れ煮込む。野菜に火が通ったらカレールーを入れ完成。（汁の量は、カレールーの分量に合わせる。）

猪肉の豆伽哩

材料（4人分）

猪バラ肉	サラダ油	カレーソース
日本酒	黒こしょう	香味野菜
黒米	タイム	ニンジン
白米	岩塩（ゲランド）	野菜のブイヨン
タカノツメ		カレースパイス（クミン他）
クミン		黒ひよこ豆（チャナダル豆）

すべて適量

①フライパンにサラダ油を熱し、バラ肉の塊を強火で焼いて表面に焼き目をつける。
②①を鍋に入れ、1時間ほど下ゆでする。ゆで湯を捨ててさらに日本酒で5時間ほど煮込み、大きめのブロック状に切る。
③カレーソースのベースを作る。鍋に香味野菜のみじん切り、ミキサーにかけたニンジンピューレ、野菜のブイヨン、スパイスを加え、1時間ほど煮込む。
④さらにスパイス、黒ひよこ豆を加えて20分ほど煮込み、カレーソースを仕上げる。
⑤ご飯は白米に黒米を1割加えて炊く。
⑥皿に⑤のご飯を平たく盛り、④のカレーソースを伸ばすようようにかける。②のバラ肉を乗せ、岩塩をちらす。さらにタカノツメとクミンを熱して香りをうつしたサラダ油をかけ、黒こしょう、タイムをふる。

猪肉レシピ集No．60

猪肉ドライカレー

材料（4人分）

猪肉（部位はどこでもOK！）	400g	ピーマン	2個
にんにく	1片	セロリ	1／2本
しょうが	1片	小麦粉（薄力）	大さじ2
たまねぎ	中1個	カレー粉	大さじ2
塩・こしょう	適量	オリーブオイル	大さじ2
固形スープの素	1個	ガラムマサラ	小さじ2
トマトジュース	1カップ	イチゴジャム	大さじ2

①猪肉は、食塩・こしょうを加えてフードプロセッサにかけ、ひき肉にする。気になる筋は取る。
②油を引いたフライパンで①のひき肉を強火で充分に炒める。
③にんにく・しょうが・たまねぎはみじん切り、ピーマン・セロリは粗いみじん切りにする。
④オリーブオイルをひいて、にんにく・しょうがを入れ弱火で炒める。香りが出たら、たまねぎを入れひと煮立ちしたら弱火で10分ほど蒸らし煮する。ピーマン・セロリを加えて炒める。
⑤②のひき肉を加えて、小麦粉・カレー粉を加えて水2カップと固形スープの素・トマトジュースを入れ、弱火で木ベラで時々かき混ぜながら15分ほど煮込む。塩・こしょうで味を調える。
⑥仕上げに、イチゴジャム・ガラムマサラを加え、さらに5分ほど煮て火を止める。
⑦ご飯にかけて完成。

猪肉レシピ集No．61

猪肉のカレー炒めたまねぎ和え

材料（4人分）

猪バラ薄切り	350g	パセリみじん切り	大さじ2
たまねぎ（小）	2個	レモン（くし形）	適量
カレー粉	大さじ1・1／2	塩・日本酒	各適量

①猪肉は4～5センチ長さに切る。たまねぎは縦半分に切り、芯を除いて縦の薄切りにし、冷水に5分間さらす。ザルに上げて水気をきる。
②フライパンは油をひかずに熱し、肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら火を弱め少しカリカリになるまで脂を出すようにして焼く。出た脂を紙タオルでふき取る。
③にカレー粉、塩小さじ1、日本酒大さじ1をふってからめ、弱火で2～3分間炒める。
④ボウルにたまねぎとパセリを入れ、③を熱いうちに加えて混ぜる。器に盛りレモンを添える。

猪肉レシピ集No．62

猪肉インド風ヨーグルト煮

材料（4人分）			
猪肉（バラ肉）	600g	オリーブオイル	大さじ2
たまねぎ	中2個	カレー粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2	ガラムマサラ	小さじ1
プレーンヨーグルト	1カップ	食塩	適量
ほうれんそう	1束	こしょう	適量
		レモン汁	適量

①猪バラ肉は繊維に直角に1センチ幅に切る。
②たまねぎは薄切りにし、フライパンにサラダ油をひいて中火でキツネ色になるまで炒める。
③ほうれんそうは、サッとゆでて流水で洗い、水気を切ってみじん切りにする。
④鍋を熱してオリーブオイルをひき、①の猪肉を強火で焼く。
⑤少し焦げ目がついたらカレー粉・ガラムマサラ・②のたまねぎを加え混ぜる。
⑥水1㍑を加え、沸騰するまで強火、沸騰したら弱火でアクをとりながら45分煮る。
⑦ヨーグルトを入れ5～10分煮て、最後にほうれんそうを加え、味をみながら塩・こしょうをふって完成。好みでレモンをしぼる。

猪肉レシピ集No．63

猪肉ハヤシライス

材料（4人分）				
猪肉（ロース肉）	300g	A	トマトケチャップ	大さじ4
ニンジン	2／3本		ウスターソース	大さじ2
たまねぎ	1個		塩・こしょう	少々
サヤインゲン	12本		しょうゆ	小さじ1
デミグラスソース（缶詰）	280g		水	1／2カップ
			サラダ油	大さじ1．5

①猪肉は繊維に直角に2センチ厚に切る。
②ニンジンは1センチ角に切り、たまねぎは1．5センチ四方、インゲンはヘタを切り長さ1センチに切る。
③フライパンにサラダ油を中火で熱し①の猪肉を充分に炒めて、いったん取り出す。
④続けてニンジン・たまねぎを入れて、中火で油がなじむまで炒める。
⑤水1／2カップとデミグラスソース・調味料Aを加えて混ぜ合わせ、フタをして弱めの中火で1時間煮る。
⑥③の猪肉をフライパンに戻して、インゲンを加え再びフタをして10分煮る。
⑦ご飯にかけて完成。

猪肉レシピ集No．64

猪ハラミ肉の味噌シチュー

材料（4人分）

猪ハラミ肉	2kg	砂糖	小さじ1
赤ワイン	100～150g	ブロッコリー	適量
香味野菜	適量	マッシュルーム	適量
赤味噌	120g	水	適量
豆板醤	25～30g	赤ワイン	300cc
甜麺醤	150g	ウスターソース	50cc
みりん	100cc	牛乳	250cc
おろしにんにく	大さじ1．5	生クリーム（植物性）	300cc
ホールトマト	600～700g	粉パセリ	大さじ1
		こしょう	適量

①ハラミ肉は余分な脂や筋を取り除き、下ゆでして水洗いする。
②鍋にハラミ肉を入れ、肉が完全につかるくらいに水を注いでゆでる。アクが出てきたらていねいに取り除き、赤ワインと香味野菜を加えて弱火でじっくり煮込む。
③30～40分間ほどしてハラミ肉が柔らかくなったら、赤味噌、豆板醤、甜麺醤、みりん、おろしにんにくを加え、ひと煮立ちさせてアクを取り除く。
④ホールトマトと砂糖を加え、さらに30分間ほど煮込む。
⑤④の煮汁を別の鍋に少量取り分け、具材のブロッコリー、マッシュルームなどを加えて煮込む。具材は火が通ったら取り出す。
⑥④の残りの煮汁に、赤ワインとウスターソースを加えて軽く煮込み、牛乳を加える。⑤の具材を煮込んだ際の煮汁も加える。
⑦生クリームも加え、5～10分間煮込む。粉パセリとこしょうを加え、ソースを仕上げる。
⑧小鍋に⑦のソース、⑤の具材を入れて温め器に盛り付け、生クリームをかけ、粉パセリ、パプリカをふり食す。

猪肉レシピ集No．65

猪肉の赤ワインシチュー

材料（4人分）

猪肉（ロース肉）	1kg	赤ワインビネガー	40cc
たまねぎ	中2個	トマトケチャップ	60cc
食塩	適量	砂糖	大さじ2
小麦粉	1／3カップ	こしょう	適量

①猪肉を3センチ角に切り、表面がキツネ色になるまで炒める。さらにたまねぎも加えて炒める。
②たまねぎが茶色くなったら、小麦粉・赤ワインビネガー・トマトケチャップ・砂糖を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
③その後、ひたひたになる程度に水を加え、270℃で1時間オーブンにかける。
（肉がひたるよう適宜水を補給すること）。
④肉が柔らかくなったら煮詰めて出来上がり。

猪肉のシチュー

材料（4人分）

猪肉（ロース肉）	1kg	葉ねぎ	1束
セロリ	2本	小麦粉	1／3カップ
ピーマン	1個	タイム	適量
ニンジン	2本	ローリエ	1枚
たまねぎ	1個	食塩	適量
		こしょう	適量

①猪肉は、2センチ角に切りシチュー鍋で焼き色を付ける。
②セロリは1センチ厚に・ピーマン・ニンジン・たまねぎ・葉ねぎを適当に切り、加える。
③少量の炒め汁と小麦粉でルーを作り、これをシチュー鍋に入れる。
④さらに適量の水を足してよく混ぜ、タイム・ローリエを入れて、とろ火で肉が柔らかくなるまで煮込む（約2時間）。
⑤塩・こしょうで味を調えて完成。

猪肉ミートローフ

材料（4人分）

猪肉（バラ等）	600g	パセリ	みじん切りで大さじ
たまねぎ	1／2個	食塩	小さじ1
パン粉	1カップ	こしょう	少々
牛乳	2／3カップ	オールスパイス	少々
サラダ油	大さじ1	トマト	1／2個
		とろけるチーズ	1枚

①猪肉は、フードプロセッサでミンチにする。気になる筋は取り除く。
（ミンチして時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する。）
②たまねぎは、みじん切りにしてサラダ油大さじ1で透明になるまで炒めて冷ましておく。
③パン粉は、牛乳にひたしておく。
④ボウルに①の猪肉のミンチと③のパン粉とみじん切りしたパセリ・塩・こしょう・オールスパイスを入れて粘りがでるまで手でしっかりと混ぜ合わせる。
⑤ラップを広げて④を上に乗せて、手のひらでたたくようにして空気をぬいてから棒状に形をつくりラップでくるんで、両端をしばる。
⑥オーブンの天板にクッキングシートを敷いて、⑤を乗せ、形をくずさないようにラップを取り除き、かまぼこ状に形を整える。
⑦180℃のオーブンで40～50分ローストする。
⑧いったんオーブンから取り出し、トマトの輪切り・とろけるチーズをちぎって上に乗せてさらに10分間ローストして完成。

猪肉ポテトコロッケ

材料（4人分・8個）			
猪肉（バラ肉）	300g	サラダ油	大さじ2
じゃがいも	中4個	食塩	適量
たまねぎ	中1個	こしょう	適量
衣（小麦粉・鶏卵・パン粉）	適量	オールスパイス	少々
		揚げ油	適量

①じゃがいもは皮をむいて大きめに切り、沸騰した鍋の中に入れ中火で約10分ゆで、竹ぐしがスッと通るぐらいになったら、ゆで汁を捨てて弱火で鍋をゆすりながら水分を飛ばす。
②たまねぎは細かいみじん切りにする。
③猪肉はフードカッターでミンチ状にする。気になる筋は取り除く。
（ミンチして時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する。）
④フライパンにサラダ油大さじ1を入れて②のたまねぎを透き通るまで6～7分ゆっくり炒め、次に③の猪肉ミンチを入れて炒め、ミンチがポロポロになったら、塩・こしょうをする。
⑤ボウルに①のじゃがいも、④の肉にオールスパイス・食塩・こしょうを入れる。
⑥均一に混ざったら、充分に冷ましておく。
⑦手にサラダ油をつけて、8分1の量をとり一度“ぎゅっ”とにぎって空気を抜き小判型に整える。

猪肉のペルー風焼きコロッケ

材料（4人分）					
じゃがいも	200g	こしょう	少々	サニーレタス	適量
生クリーム	少々	ゆで卵	1／2	赤たまねぎ	少々
食塩	少々	黒オリーブ	2個	ライム汁	適量
薄切りバラ肉	20g	小麦粉	適量	大葉	適量
サラダ油	適量				

①生地を作る。じゃがいもはゆでて皮をむき、細かくつぶす。生クリームと塩を加え、よく混ぜ合わせる。
②フライパンで薄切りバラ肉を炒め、塩、こしょうで下味をつける。
③②の薄切りバラ肉、1／4にカットしたゆで卵、黒オリーブを①のじゃがいもの生地で包み、小判型に形を調える。
④表面に小麦粉をまぶし、サラダ油を流したフライパンに入れて中火で両面がカリッとするまで焼く。
⑤サニーレタスを敷いて皿に盛り、ライム汁に漬けたこま切れの赤たまねぎと細かく刻んだ大葉をのせる。

猪肉ミンチカツ

材料（4人分・4個）

猪肉（バラ肉）	500g	サラダ油	大さじ2
ラード（または牛脂）	200g	食塩	小さじ1／3
たまねぎ	中1個	パン粉	1／2カップ
鶏卵	2個	牛乳	大さじ4
ナツメグ	適量	黒こしょう	適量
衣（小麦粉・鶏卵・パン粉）	適量	オールスパイス	小さじ1
		揚げ油	適量

①たまねぎを細かいみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて、①を透き通るまで6～7分ゆっくり炒め、冷ましておく。
③パン粉は牛乳を混ぜて湿らせておく。
④猪肉は、フードカッターでミンチ状にする。（時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する。）
⑤ボウルに④・②・③・鶏卵1個・塩・黒こしょう・ナツメグ・オールスパイスを入れる。
⑥手で握りつぶしたり、指先で混ぜたりして、“ひとまとまり”になるまでよくこねる。
⑦手にサラダ油をつけて、4分1の量をとり両手でキャッチボールするように空気を抜き小判型に。
⑧⑦を小麦粉→溶き卵→パン粉（分量外）に浸ける。
⑨サラダ油（ラードがベスト）が170～180℃になるまで熱し⑧を静かに入れる。
⑩約6分で油の表面に浮き上がってきたら、裏返し、4分したら完成。

シソたっぷりのミラノ風猪カツレツ

材料（2人分）

猪肉薄切りロース	4枚	小麦粉・鶏卵・パン粉・揚げ油	適宜
シソ	20枚	塩・こしょう・粉チーズ	適宜
		千切りキャベツ・パセリみじん切り	各適宜

①薄切り猪肉は4等分に切る。紙タオルの上に並べ、しばらくおいて水分を取る。
②しそに小麦粉を軽くつける。しその上に1／4枚に切った猪肉、さらにしそ、猪肉という風に重ね、しそが5枚、その間に猪肉が4枚サンドされる状態にする。
③②を小麦粉、鶏卵、パン粉の順にくぐらせ中温の油で4分ほど揚げる。
④皿に盛り、塩、こしょう、粉チーズを振る。千切りキャベツを添えパセリを散らす。
（パン粉を漬ける前に肉に塩を振ると、しそ、肉から水分が出てしまうので、塩は揚げてから振る。）

猪肉だんごのビール煮

材料（2人分）

肉だんご

A
- 猪ひき肉　100g
- たまねぎのみじん切り・ベーコンのみじん切り　各50g
- 粒マスタード　大さじ1・鶏卵　1個・パン粉　10g
- 塩・こしょう各適量・生クリームまたは牛乳　10ml
- ナツメグ少々・小麦粉揚げ油　各適宜

ガーリックトースト

- バゲット　2切れ
- バター・にんにくのみじん切り・パセリのみじん切り　各適量

ソース

- セロリ　1本
- たまねぎ　1／4個
- にんにく　1片
- ビール　100ml

B
- トマト水煮缶　1缶（400g）
- トマトジュース　100ml
- 赤ワイン　100ml
- 砂糖　大さじ1
- 固形コンソメ　1個
- ウスターソース　少々

- エリンギ　1本
- サラダ油・ローリエ・バター・塩・こしょう・パセリのみじん切り　各適量

①ボウルにひき肉とAの調味料を合わせ、粘りが出るまでこねる。一口大のボウル状に丸めて小麦粉適量をまぶし、180℃の揚げ油で表面が固まる程度に火を通す。
②筋を取ったセロリ、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
③鍋にサラダ油を大さじ1を熱し、②を炒める。透き通ってきたらビールを加えて軽く煮る。調味料Bを加えて混ぜ、ローリエ1枚、①の肉だんごを入れてフタをし、とろみがつくまで弱火で煮る。
④エリンギは長さを半分に切り、縦3等分に切る。③が仕上がる少し前にエリンギを加え、バター大さじ1を入れてひと煮立ちさせる。塩、こしょうで味を調え、器に盛ってパセリのみじん切り適量をふり、ガーリックトーストを添える。

猪肉ソーセージ

材料　羊の腸（塩漬け）　5メートル

猪のバラ肉等　配合割合は猪肉100に対して

ソーセージスパイス	適量	塩漬剤（エポナN－100）	2
食塩	2	粗挽き粒こしょう	2
ナツメグ	0．1	ガーリックパウダー	0．1

①肉を3センチ角にカットしてすべての調味料をまぶし、チョッパーでひき肉にする。さらにカッター裁断と練りを加え、スタッファー（腸詰め器）で羊の腸に詰める。
②完成した腸詰めは、70℃で30分間乾燥する。
③さらに70℃で1時間薫煙。
④85℃で45分間ボイルし、最後に冷水にさらして冷却する。

プティ・サレ
(猪肉の塩漬け)

材料（1本分）
骨付きロース肉または肩ロース肉かたまり　適宜
ソミュール液　(水・10㍑　食塩・12kg　砂糖・500g　硝石・50g)

①猪肉1kgにつき3日間ソミュール液に漬け込む。肉に針で細かい穴をたくさん開ければ漬け込み時間を短縮できる。
②肉をソミュール液から上げ、1kgにつき3時間流水にさらして塩抜きする。
※常に80～82℃に保った湯、またはクール・ブイヨンでゆでる。

猪ロースハム

材料（1本分）
ロース肉のかたまり　適宜
ソミュール液　適宜

水	10㍑
食塩	12kg
砂糖	500g
★硝石	50g

①肉1kgにつき3日間ソミュール液に漬け込む。肉に針で細かい穴をたくさん開ければ漬け込み時間を短縮できる。
②肉を液から上げ、1kgにつき3時間流水にさらして塩抜きする。
③肉より一回り大きい布で包み、両端を太い糸でしっかりと結んで閉じ、均整のとれたハム形になるようたこ糸でしばる。
④90～100℃に熱した湯に入れる。常に80～82℃に保ち、けっして75℃以下に下がらないよう注意　し、肉1kgにつき約2時間、中心温度が62℃になるまでゆでる。
⑤湯から上げ、できるだけ急激に冷やす。この状態でも充分に美味。
⑥桜のスモークウッドを用い、30℃で約2時間燻製にする。

【ソミュール液を作る】
材料をすべて合わせて火にかけ沸騰させる。冷えてから使用する。
※一度使用したソミュール液はにごるので、沸騰させないように温めて、浮いたアクをきれいに取り除いてこし、適量の塩を加えると2～3回は繰り返し使える。
★硝石（亜硝酸カリウム）は肉を塩漬けするときに添加すると、加熱後に安定したピンク色になり視覚的においしそうな印象を与えることができる。保存性を高める殺菌効果もあるが、専門店でハム・ソーセージ用に塩・砂糖などと混ぜた商品として販売されていることもある。使用説明書をきちんと読み、指定された使用量を厳守すること。

猪肉レシピ集No．76

猪ベーコン

材料（1本分）			
猪肉バラ肉かたまり	適宜	食塩、砂糖、硝石	各適宜
		桜のスモークウッド	適量

①肉1kgに対して30gの塩、砂糖少々をすり込み、1日から3日かけてしみ込ませる。短時間で塩蔵したい場合は塩の量を増やしたり、肉に針で細かい穴をたくさん開けて塩の吸い込みをよくすると良い。赤色の鮮やかなベーコンに仕上げたい場合は、塩に肉の重量の2～3%の硝石（前ページ・★）を加える。スパイスやハーブを混ぜても良い。
②流水にさらして塩抜きをする。
③風通しのいいところに半日から1日吊し乾燥させる。
④燻製にかける。燻製温度と時間はスモーカーによっても変わるが、ここでは市販の家庭用スモーカーと桜のスモークウッドを用い、30℃で2時間かけ柔らかい生ハムのような食感に仕上げる。保存したいときは5～6時間かけ、身がしまったベーコンにする。

※塩、こしょうについて・・・・・にがりが多すぎず、少なすぎない海塩がベスト。にがりを含まない岩塩・精製塩は不適。海塩の中でもにがりを多く含むものは、肉を固くする逆効果があるので注意すること。こしょうは必ず挽きたてを使うこと。

猪肉レシピ集No．77

猪肉ミートローフ

材料（4人分）			
猪肉（バラ等）	600g	パセリ	みじん切りで大さじ
たまねぎ	1／2個	食塩	小さじ1
パン粉	1カップ	こしょう	少々
牛乳	2／3カップ	オールスパイス	少々
サラダ油	大さじ1	トマト	1／2個
		とろけるチーズ	1枚

①猪肉は、フードプロセッサでミンチにする。気になる筋は取り除く。
（ミンチして時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する。）
②たまねぎは、みじん切りにしてサラダ油大さじ1で透明になるまで炒めて冷ましておく。
③パン粉は、牛乳にひたしておく。
④ボウルに①の猪肉のミンチと③のパン粉とみじん切りしたパセリ・塩・こしょう・オールスパイスを入れて粘りがでるまで手でしっかりと混ぜ合わせる。
⑤ラップを広げて④を上に乗せて、手のひらでたたくようにして空気をぬいてから棒状に形をつくりラップでくるんで、両端をしばる。
⑥オーブンの天板にクッキングシートを敷いて、⑤を乗せ、形をくずさないようにラップを取り除き、かまぼこ状に形を整える。
⑦180℃のオーブンで40～50分ローストする。
⑧いったんオーブンから取り出し、トマトの輪切り・とろけるチーズをちぎって上に乗せてさらに10分間ローストして完成。

猪肉レシピ集No．78

猪肉ハンバーグ

材料（4人分・4個）

猪肉（バラ肉）	500g	鶏卵	1個
たまねぎ	1／2個	食塩	小さじ1／3
サラダ油	大さじ2	黒こしょう	適量
パン粉	1／2カップ	ナツメグ	適量
牛乳	大さじ4	オールスパイス	小さじ1

①たまねぎを細かいみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて①を透き通るまで6～7分ゆっくり炒め、冷ましておく。
③パン粉は牛乳を混ぜて湿らせておく。
④猪肉は、フードカッターでミンチ状にする。
（ミンチして時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する。）
⑤ボウルに④・②・③・鶏卵・塩・黒こしょう・ナツメグ・オールスパイスを入れる。
⑥手で握りつぶしたり、指先で混ぜたりして、ひとまとまりになるまでよくこねる。
⑦手にサラダ油をつけて、4分の1の量をとり両手でキャッチボールするように空気を抜き、小判型に整える。
⑧フライパンを中火で熱し、最初はくずれやすいので3～4分焼く。
⑨両面が焼けたら、フタをしてやや弱めで3～5分焼く。
⑩一番厚い部分に竹ぐしを刺し、透明な肉汁が出たら完成。

猪肉レシピ集No．79

猪肉のトマト煮込みハンバーグ

材料（4人分）

	猪肉（バラ肉）	500g		白ワイン	大さじ2	食塩	小さじ1／2
	たまねぎ	1／2個	B	ホールトマト	1缶（400g）	ナツメグ	小さじ1
A	鶏卵	1個		トマトジュース	1缶（190g）	サラダ油	大さじ2
	牛乳	1／4カップ		オレガノ	小さじ1	生マッシュルーム	
	パン粉	1カップ		こしょう	適量		1パック

①たまねぎをみじん切りにしサラダ油大さじ1で透き通るまで炒めて冷まし、Aと混ぜ合わせておく。
②猪肉は、フードプロセッサで細かくミンチ状にし、気になる筋は取っておく。ナツメグ・塩・こしょうを入れて手で練るようによく混ぜておく。
③①のたまねぎ②のミンチ肉をさらによく混ぜ合わせる。
④手にサラダ油（分量外）をつけて③を4等分にし、両手でキャッチボールして空気を抜きながら、それぞれをハンバーグ形にまとめる。
⑤フライパンを熱して、サラダ油大さじ1をひき、④を並べて中火で両面に焼き色をつける。
⑥鍋にスライスしたマッシュルームを入れて、軽く炒め、調味料Bを加える。ホールトマトは汁ごと加えてトマトをつぶす。
⑦沸騰してきたら弱めの中火にして、フタをして8～10分煮る。水気がなくなったら適宜水をたす。
⑧煮上がったら味をみながら食塩・こしょうで味を調えて完成。

猪肉の味噌トマト煮

材料（2人分）

猪肉	250g	トマト水煮缶（大）	1缶
A 日本酒・片栗粉・しょうゆ	各小さじ1	日本酒	1／4カップ
		砂糖	大さじ1
たまねぎ	1個	固形スープの素	1／2個
ごぼう	1本	水	3／4カップ
にんにくみじん切り	2片	ローリエ	1枚
赤味噌	大さじ2～3		
塩・こしょう・オリーブ	各適宜	青ねぎ（小口切り）	少々

①たまねぎはくし形にする。ごぼうは5ミリ厚さの斜め切りにして水にさらす。
②猪肉にAの下味をからめしばらくおく。
③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。たまねぎ、水気を切ったごぼうを加えて軽く炒める。
④②の猪肉を加えて炒め、肉が白っぽく変わったらBを加えて煮立てる。アクを取りながら、フタをして15～20分煮る。
⑤仕上げに味噌を溶き入れ、塩、こしょうで味を調える。皿に盛り青ねぎを散らす。

猪ミートソースペンネ

材料（4～6人分）

猪肉	200g		トマト水煮缶（ｶｯﾄﾀｲﾌﾟ）	大1缶
にんにく	3片		水	1/2カップ
たまねぎ	2個		白ワイン	1／2カップ
ニンジン	1本	A	固形スープの素	1個
セロリ	1本		ローリエ	1枚
小麦粉	小さじ1		オレガノ（ドライ）	少々
ペンネ	1人分70～80グラム×人数分		塩	小さじ1／2
粉チーズ・パセリ	適宜		砂糖	小さじ1

①にんにく、たまねぎ、ニンジン、セロリはすべてみじん切りにする。
②猪肉は冷凍肉の場合、半解凍の状態で包丁で細かく刻み、ミンチにする。
③フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れて3～4分炒める。
④②を加えてさらに炒め、茶こしなどを使って小麦粉をふり入れ、全体を炒め合わせる。Aを加え、ふたをして15分ほど煮る。
⑤ペンネは塩を入れたっぷりの熱湯（水1ﾘｯﾄﾙにつき小さじ2の塩が目安）でゆで、ゆで上がったらよく水気をきって④のソースをからめる。皿に盛り、好みで粉チーズ、パセリをふって食す。

猪肉スパゲティミートソース

材料（4人分）

猪ひき肉	150g	A	トマトの水煮缶	大1缶
にんにく	1片		ローリエ	1枚
たまねぎ	1／4個		赤ワイン	1／4カップ
セロリ	1／2本		顆粒コンソメの素	大さじ1／2
ニンジン	1／4本			
ベーコン	1枚	B	トマトケチャップ	大さじ1
ナツメグ	小さじ1／3		中濃ソース	大さじ1
こしょう	少々		塩･こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1			
スパゲティ	300～400g		パセリのみじん切り	適量
塩	小さじ3～4		オリーブオイル	大さじ2

①にんにくとたまねぎ、セロリ、ニンジンはみじん切りにする。ベーコンは5ミリ幅に切る。
②Aのトマトの水煮缶は、実をフォークで粗くつぶす。
③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、香りがでてキツネ色になるまで炒める。
④たまねぎ、セロリ、ニンジン、ベーコンも加えて、しんなりとするまでよく炒める。
⑤ひき肉とナツメグ、こしょうを加えて炒め、肉がポロポロになったら小麦粉をふり入れて、手早く混ぜ合わせる。
⑥トマトの水煮を缶汁ごと加え、残りのAも加えて木ベラでつぶしながら煮立てる。弱火にし、約15分煮る。
⑦Bのケチャップと中濃ソースを加え、木ベラで混ぜながら弱火でさらに10分ほど煮詰める。最後に塩とこしょうで味を調える。
⑧鍋に3～4㍑の湯を沸騰させ、塩を入れる。多めの塩を入れることで特有のコシが出るので、お忘れなく！
⑨グラグラ煮立っている中にスパゲティを放射状に入れる。中火で芯がほんの少し残る程度の堅さにゆでたら、ザルに上げる。皿に盛って⑦をかけ、粉チーズとパセリをふる。

猪肉のさっぱりドレッシング煮

材料（4人分）			
猪肉（ロース肉）	400g	フレンチドレッシング	大さじ3
たまねぎ	1個	食塩	小さじ1／2弱
パセリ	適量	こしょう	適量
		ローリエの葉	1／2枚

①猪肉は、2センチ角に切る。
②鍋に水を入れ、①の肉をひと煮立ちさせ、アクが出るので肉を取り出し水で洗う。
③たまねぎは、1センチ四方角に切る。
④鍋に水3カップ･フレンチドレッシング･食塩･こしょう･ローリエの葉を加え、中火にかける。
⑤沸騰したら弱めの中火にし、フタをして40分煮る。　（圧力鍋なら25分）
⑥みじん切りのパセリをかけて完成。

猪肉ビーンズ

材料（4人分）				
肩ロース塊肉	400g	A	水	2カップ
塩	小さじ1／2		トマトケチャップ	大さじ2
こしょう	少々		白ワイン	大さじ2
長ねぎ	1本		塩	小さじ1／2
ニンジン	1／2本			
ベーコン	2枚		オリーブオイル	大さじ2
白いんげん豆の水煮缶	1缶（400g）			

①猪肉は2センチ角に切り、塩とこしょうをふって30分置、肉から出た水気をキッチンペーパーでふく。
②長ねぎは2センチ長さに切り、ニンジンは5センチ厚さのいちょう切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
③ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、煮汁を作っておく。
④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、猪肉を転がしながら表面を色よく焼きつけて取り出す。
⑤キッチンペーパーで余分な油を軽くふき、ベーコン、長ねぎ、ニンジンの順に入れて、中火で炒め合わせる。全体に油がまわったら、白いんげん豆を缶汁ごと加えてざっと混ぜる。
⑥肉を戻し入れ、③の煮汁を注いでひと混ぜし、強めの中火にする。煮立ったらアクをとり、フタをして強火で20～30分煮る。

猪ヒレ肉と生ハムのプラムロール

材料（4人分）

猪ヒレ肉（かたまり）	300g	赤ワイン	100cc
生ハム	薄切り4枚	スープ	1カップ
種なしプラム	10個	砂糖	小さじ2
クレソン	1／2束	ワインビネガー	大さじ2
ラディッシュ	4個		

①猪肉は縦に薄く開き、軽く塩、こしょうする。肉を広げ、生ハムを肉の幅に置き、プラムを乗せて手前から巻き、たこ糸で軽くしばる。
②少量のサラダ油を熱し、①の肉を転がしながら焼き色をつける。
③ここに赤ワインとスープを注ぎ、中心にして汁気がなくなったら砂糖、ワインビネガーを加え、転がしながら汁けがなくなるまで煮る。
④粗熱がとれたら糸をはずして輪切りにし、クレソン、ラディッシュを添える。

猪バラ肉とトマトのマリネ

材料（4人分）

猪バラ肉（厚さ5ミリ）	200g	A	ごま油	大さじ1・1／3
なす	4本		オリーブ油	大さじ2
長ねぎ	3センチを1本		豆板醤	小さじ1・1／3
ホールトマト	2／3缶			
付け合わせ		B	しょうゆ	大さじ1／3
サニーレタス	各適量		ナンプラー	大さじ1・1／3
青じそ			砂糖	大さじ2
		C	日本日本酒	大さじ1・1／2
			オリーブ油	大さじ1・1／2
			小麦粉	大さじ2
			中華ブイヨン	小さじ2／3

①鍋で調味料Aを炒め、香りが出たらホールトマト、マリネ液Bを加える。
②肉となすは一口大に切り、肉に下味Cを手でよくもみ込む。
③180℃の油でなす、肉の順に揚げ、①に漬け込む。味がなじんだら野菜とともに盛る。

猪レバーとカシューナッツの炒め物

材料（4人分）

	猪レバー	300g
	ピーマン（赤・緑）	2～3個
	セロリ	1／2本
	白ねぎ	1本
	カシューナッツ	200g
A	食塩	小さじ1／3
A	日本酒	大さじ1
A	しょうが汁	小さじ1
A	こしょう	少々
A	片栗粉	大さじ1・1／2
B	しょうが	15g
B	にんにく	1片
B	赤唐辛子	2本（薄切り）
C	スープ	大さじ4
C	砂糖	小さじ2
C	しょうゆ	大さじ2
C	酢	大さじ1

①レバーは30分ほど血抜きして一口大に切り、水気を切ってAの下味に約10分漬ける。
②140℃の油でカシューナッツ、170℃でレバーを揚げる。
③中華鍋でB、②、1．5センチ角に切った野菜を炒め、Cを全体に絡める。

猪肉チーズ＆ねぎ味噌サンドソテー

材料（4人分）

	猪もも肉（長めの薄切り）	12枚
	スライスチーズ	6枚
	にんにく	1かけ
	パセリ（みじん切り）	大さじ3
	トマト	1個
	レタス	4枚
ねぎ味噌	ねぎ	60g（約20センチ）
ねぎ味噌	味噌	40g
	塩・こしょう・小麦粉・サラダ油	各適量

①チーズは半分に折り、にんにくは薄皮をむいて薄切りにする。ねぎ味噌のねぎは縦の四つ割りにし、端から薄く切って味噌と混ぜる。
②肉の半量をまな板に縦に広げ、両面に塩、こしょう各少々をふる。この肉の中央よりやや手前に、チーズ、にんにく、パセリを等分に乗せる。残りの肉には同様の位置にねぎ味噌を等分に乗せる。
③肉に乗せた具を包むようにして肉を折り、巻き端を下にする。このときなるべく具がはみ出ないようにする。バットや容器に小麦粉適量を広げ、肉の表面に薄くまぶす。
④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③の半量を、巻き終わりを下にして並べ入れる。中火で2分間色よく焼いて裏返し、同様に2分間焼いて取り出す。サラダ油大さじ1を足し、残りの肉も同様に焼き、チーズ入れとねぎ味噌入れを組み合わせて器に盛り、くし形に切ったトマトとレタスを添える。

猪肉チーズピカタ

材料（4人分）

猪ロース肉切り身		4枚（500g）
下味	食塩	小さじ1／2
	こしょう	少量
	小麦粉	適量
	鶏卵	1個
	粉チーズ	大さじ2
	サラダ油	大さじ1

じゃがいも		4個
	オリーブ油	大さじ2
	食塩	小さじ2／3
	こしょう	少量
	にんにくのみじん切り	1／2片分
	青じそのみじん切り	4枚分
ミニトマト		12個
	サラダ油	小さじ2
	食塩	小さじ1／2
	こしょう	少量

①肉は塩、こしょうで下味をし、小麦粉をまぶし、溶き卵に粉チーズを混ぜたものをつける。
②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①を中火で約1分焼く。裏返し同様に焼き中まで火を通す。
③じゃがいもは1センチ角に切り、約2分下ゆでする。フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを香ばしく焼き、にんにく、青じそを加え、塩、こしょうをする。ミニトマトは半分に切り、フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、強火で手早く焼き、塩、こしょうをする。
④②を器に盛り、③を添える。

猪スペアリブのオーブン焼き

材料（4人分）

スペアリブ（バラ骨付き肉）	1kg
しょうが	1かけ
しょうゆ	120cc
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
こしょう	少量
タラゴン（またはタイムなど好みのスパイス）	小さじ1
サラダ油	少量
クレソン	適量

①しょうがはみじん切りにしてバットに入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、タラゴン、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
②スペアリブを①の漬け汁に入れ、ときどき上下を返しながら一晩漬け込む。
③天板にアルミ箔を敷いて油を薄く塗る。肉を乗せ、190℃のオーブンに入れて20分焼く。途中で2～3回漬け汁をハケで肉の表面に塗りながら焼き上げる。
④焼き上がったら皿に移し、クレソンを添える。

※ハケがなければスプーンで漬け汁をかけてもよい。

猪肉レシピ集No．91

猪スペアリブとれんこんの甘辛煮

材料（4人分）

猪スペアリブ	800g	A	砂糖	大さじ1
れんこん	2節（500g）		みりん	大さじ3
しょうが（小）	1かけ		しょうゆ	大さじ4
赤とうがらし	1本			
サラダ油	適量			
日本酒	適量			

①れんこんは皮をむいて1．5センチ厚さの半月形に切り、水でサッと洗い水気をふく。しょうがは皮つきのまま薄切りにし、赤とうがらしはヘタを切って種を出す。
②フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、スペアリブの水気や皿をふいて並べ入れる。中火にして裏返しながら全体に焼き色をつけ、出た脂を紙タオルなどでふき取る。
③しょうが、赤とうがらしを加えて炒め、日本酒大さじ3をふり、水カップ1／2を注いで煮立てる。アクをすくい、火を弱めてフタをし、水気がなくなるまで15～20分間蒸し煮にして肉に火を通す。
④③にれんこんを加えて炒め合わせ、調味料Aを加えてサッと混ぜる。再びフタをし、途中で上下を返しながら弱火で15分間ほど煮て器に盛る。

猪肉レシピ集No．92

猪スペアリブのスパイシーグリル

材料（4人分）

骨付きバラ肉	3個	食塩、こしょう	各適量
日本酒	2合	カイエンペッパー	各適量
濃口しょうゆ	2合	チリパウダー	各適量
三温糖	100～200g	ガーリックパウダー	各適量
		パン粉	各適量
		たまねぎ	各適量
		パセリ	各適量
		レモン	1切れ

①骨付きバラ肉を下ゆでする。沸騰したらアクをとり、弱火に落とす。日本酒、濃口しょうゆ、三温糖を加えて2時間煮込む。冷ましてから冷蔵庫に入れて固め、食べやすい大きさに切り分ける。
②①に塩、こしょう、カイエンペッパー、チリパウダー、ガーリックパウダーをかけ、240℃のオーブンで2～3分間加熱する。一度取り出してパン粉をかけ、再度オーブンで2分ほど加熱して仕上げる。
③皿にスライスしたたまねぎを敷き、その上に②のスペアリブを盛ってパセリとレモンを添える。

セップ茸と栗入れ猪バラ肉の煮込み

材料（6人分）

猪バラ肉	1．5kg	
ミルポワ（香味野菜）	たまねぎ　4～5センチ大のざく切り	1．5個分
	ニンジン　3～4センチ大のざく切り	大1／2本分
	セロリ　2センチ大のざく切り	1／2本分
	パセリの軸	少々

黒粒こしょうの粗挽き、コリアンダーの粒、ローリエ、乾燥タイム	各少々
コニャック、無塩バター、塩、こしょう	各適宜
白ワイン	400cc
フォン・ブラン	1リットル
フランス産冷凍栗	30個
セップ茸、フォン・ド・ヴォー	各適宜
生クリーム	小さじ1

☆バラ肉をマリネして煮込む

①バラ肉は7～8センチ大の四角に切り、バットに並べてミルポワ、黒粒こしょう、コリアンダーの粒、ハーブ、コニャック少々を加えて全体を混ぜ、一晩マリネする。

②ミルポワとバラ肉に分け、バラ肉は塩、こしょうをして油を敷かずにフライパンでソテーする。ミルポワはバターソテーする。（バラ肉の持つ脂を利用してカリカリになるまで表面を焼く）

③しんなりソテーしたミルポワと、表面をカリカリに焼いたバラ肉を一緒の鍋に移し、白ワイン、フォン・ブランを加え、アクと脂をすくいながらフタをしてじっくり煮込む。
（たくさん脂が出るので丹念にすくう）

④バラ肉がとろけるほど柔らかくなったら肉をザルに開け、煮汁と分ける。

☆付け合わせを作って仕上げる

①栗は湯に漬けて、渋皮が残っていればていねいに取り除く。

②セップ茸を食べやすい大きさに切り分け、バターソテーして塩をする。

③②にコニャック少々をふりかけて火をつけ、アルコール分を飛ばす。

④③にバラ肉と煮汁、フォン・ド・ヴォーを加えて塩、こしょうをし、バラ肉の芯まで温める。
（煮汁をスプーンですくって猪にかけながら温める）

⑤仕上がる15分ほど前に栗を加え、フタをして煮くずれないように注意して軽く煮含ませる。

⑥仕上げに生クリームを加えてコクを出し、塩、こしょうで味を調えて皿に盛り付ける。

仔猪のロース肉のポワレ ネズの実風味

材料（4人分）
仔猪のロース肉　8切れ　　塩、白こしょう　適宜　　無塩バター、サラダ油各適宜
ネズの実　　10粒　　ジン適宜　　赤ワイン200cc　　栗の煮込み8個

猪のフォン（猪の骨と筋とくず肉・たまねぎ・ニンジン・セロリ・タイム・ローリエ・赤ワイン・　サラダ油・トマトペースト・トマト）
肉に乗せる材料　茸（舞茸・シャンピニョン・ジロール・本しめじなど3～4種を400gくらいになるよう組み合わせる。たまねぎ100g・ネズの実適宜・無塩バター適宜・塩、白こしょう適宜　・パセリのみじん切り少々）
たまねぎのクリーム煮（たまねぎ2個・無塩バター適宜・白ワイン適宜・鶏のブイヨン適宜・生クリーム　適宜・塩、白こしょう適宜）

☆猪のフォンを作る
①猪の骨と筋は小さく切り、たまねぎ、ニンジン、セロリは2センチ角に切り揃える。
②ステンレスのポットに①とタイム、ローリエ、赤ワインを入れて冷蔵庫で一晩マリネする。
③猪の骨と筋、野菜をマリネ液から取り出して水気を切り、それぞれサラダ油でソテーする。④鍋に③を入れ、マリネ液を注ぎ、トマトペーストとざく切りのトマトを加える。もし足りないようだったら赤ワイン（分量外）を足して火にかけ、1／3量になるまで煮詰める。
⑤味が充分に出たらこしておく。

☆肉に乗せる材料の準備
①茸とたまねぎはみじん切りにする。茸とたまねぎは4対1の分量。
②ネズの実は細かく刻む。皮は柔らかいが中身が堅いので、包丁にあたらなくなるまでよく刻むこと。ネズの実の分量はたまねぎ1個に対して10粒程度が適量。
③鍋にバターを熱し、たまねぎをしんなりするまで炒め、茸を加えて香りが出るまで炒める。
④ネズの実を加えてさらに炒め、塩、こしょうで味を調え、パセリをざっとあえる。

☆たまねぎのクリーム煮を作る
①たまねぎを薄切りにし、バターで色づかないようしんなりするまで炒める。
②透明になったらひたひたの白ワインを加え、完全に煮詰める。
③ひたひたの鶏のブイヨンを加えて煮込み、生クリームを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

☆肉を焼き、ソースを作る
①ノワゼット形に切ったロース肉の両面に塩、こしょうし、半量ずつのバターとサラダ油でア・ポワンに焼き上げる。その上に茸類をたっぷりと乗せる。
②ソースを作る。荒く砕いた、ねずの実を半量ずつのバターとサラダ油で軽く炒める。
③ジン30ccを加え、沸騰したら赤ワインも加えて1／3量に煮詰める。
④猪のフォン400ccを加え、煮詰めながら、ねずの実の風味を移す。
⑤最後にジンを少し加えて香りを立たせ、こして塩、こしょうで味を調える。
⑥皿にたまねぎのクリーム煮を敷き、①を乗せ、まわりに⑤をかけて栗の煮込みを添える。

猪のバラ肉のキャラメリゼ　根菜添え

材料（1人分）

ソースキャラメリゼ	グラニュー糖	400g
	水　少々	
	白ワインビネガー	80cc
	レモンの輪切り	2枚
	ローリエ	1枚
	白粒こしょう	20粒
	しょうが	1片
	八角	1個
	クローブ	2本
	にんにく	2片
	赤唐辛子	1本
	フォン･ド･ヴォライユ	200cc
	フォン･ド･ヴォー	200cc

猪のバラ肉　骨1本分
塩、こしょう、サラダ油　各適宜

つけ合わせ
芽キャベツ、島ニンジン、だいこん、里いも
ごぼう、れんこん、下仁田ねぎ、シイタケ
まこも茸、オニオンブランシュ
塩、フォン･ド･ボライユ、牛のコンソメ
オリーブ油、白こしょう
各適宜

白粒こしょうの粗挽き　適宜

☆ソースキャラメリゼを作る

①鍋にグラニュー糖と水を入れて熱し、キャラメル状にする。

②白ワインビネガーを加え混ぜ、残りの材料をすべて加えて約半量まで煮詰める。

☆ロースとした肉にソースをからませる

①猪のバラ肉に塩、こしょうをし、サラダ油を熱したフライパンで脂身の面から焼く。表面全体にきれいな焼き色をつけ、オーブンでビアン･ロゼに焼き上げる。

②①にソースキャラメリゼをからめる。（焦げつく直前くらいまでしっかりからませ、甘みと香りをつける）

③温かいところで休ませてから、サラマンドルで肉の表面を少しだけ焼く。

☆つけ合わせを作り、仕上げをする

①芽キャベツは塩ゆでにする。ほかの野菜は一口大に切り、島ニンジン、だいこんはフォン･ド･ヴォライユでゆで、里いもとごぼうはフォン･ド･ヴォライユと牛のコンソメで煮て、味を含ませる。

②①の水気を切り、オリーブ油で炒める。そのほかの野菜は生のまま塩、こしょうで調味し、オリーブ油で炒める。

③バラ肉を切り分けて塩と粗挽きしたこしょうをふり、つけ合わせの野菜とともに皿に盛る。

猪のラヴィオリ
クレメしたソースと血のソース
（2色の彩りで）

材料（4人分）
　ラヴィオリ生地（強力粉250g、全卵2個、卵黄2個分、食塩5g、オリーブ油10g）
ラヴィオリの詰め物
　猪の肩肉、バラ肉合わせて200g
　全卵2個、生パン粉1kg、食塩、白こしょう、ナツメグ、パセリ各適宜
　強力粉（打ち粉用）少々、イタリアンパセリ適宜、卵黄少々
　ブール・バチュー（無塩バター、フォン・ド・ヴォライユ各適宜）

豚血のソース
- ミルポワ（たまねぎ1個、ニンジン2／3本、セロリ2本、皮付きにんにく1株）
- サラダ油適宜、トマトペースト30g、猪の骨3kg、赤ワイン750cc
- フォン・ド・ヴォー適宜
- A（黒粒こしょう　ひとつまみ、タイム1本、ローリエ1枚、パセリの軸3本）
- 豚血、食塩、白こしょう　各適宜

生クリーム入れソース
- ミルポワ、サラダ油適宜、トマトペースト30g、猪の骨3kg
- 半切りトマト3個、フォン・ド・ヴォー適宜
- B（白粒こしょう　ひとつまみ、タイム1本、ローリエ1枚、パセリの軸3本）
- 生クリーム適宜

☆下準備をする

①ラヴィオリの生地の材料をすべて合わせて手でこね、1晩寝かせる。
②豚血のソースを作る。ミルポワは一口大に切ってサラダ油でしんなりと炒め、トマトペーストを加える。220℃のオーブンで色よく焼いた猪の骨、赤ワインも加えて沸騰させる。
③フランベしてアルコール分を飛ばし、フォン・ド・ヴォーをひたひたに加えて約2時間煮込み、布でこす。これがベースのフォン。
④③を40～50cc別鍋に移し、豚血を加えてコクと濃度を調整し、塩、こしょうで味を調えてソースを仕上げる。
⑤生クリーム入れのソースを作る。血のソースと同じ要領だが、赤ワインは加えず、アクを取ってからトマトを加えて煮込んでこし、ベースのフォンを仕上げる。これを約100cc別鍋に移し、生クリームを加えて煮詰める。

☆詰め物を作り、ラヴィオリを仕上げる

①猪の肩肉、バラ肉をミンチ機で中挽きにする。
②全卵、生パン粉、塩、こしょう、ナツメグ、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。
③打ち粉をした台にラヴィオリ生地を広げ、刻んだイタリアンパセリを挟み込み、パスタマシーンにかけ、目盛りを徐々に小さくしながら薄く伸ばしていく。
④約10センチ角にカットした生地にボウル状に丸めた②を乗せ、卵黄を塗る。
⑤上に同じ大きさの生地をかぶせて形を整え、セルクル型で抜く。（空気を抜きながら手でそっと押さえて成形し、直径7センチの型で抜く）
⑥沸騰した湯に⑤を入れて3分～4分半ゆでる。
⑦バターとフォン・ド・ヴォライユを合わせて乳化させたブール・バチューにラヴィオリを浸す。
⑧皿に外円を描くように生クリーム入れのソースを内側に豚血のソースを流しラヴィオリをのせる。

猪バラ肉のブレゼ　ソース・ポワヴラード

材料（18～22人分）

猪バラ肉　　5kg

ミルポワ
- 食塩、こしょう　　各適宜
- たまねぎ4～5センチ大のざく切り5個分
- ニンジン3～4センチ大のざく切り大1・1／2本分
- セロリ2センチ大のざく切り15センチ分
- パセリの軸　少々

A
- 黒粒こしょうの粗挽き、ネズの実
- コリアンダーの粒、ローリエ、乾燥タイム　各少々
- クローブ、セイジ各適宜　白ワイン750ccを3本分
- 白ワインビネガー280cc

ソース
- 無塩バター、猪のくず肉、薄力粉各適宜
- 白ワインビネガー少々
- 猪のフォン、フォン・ド・ヴォー
- 黒粒こしょうの粗挽き、豚血各適宜

りんご（王林）の薄切り、国産栗、じゃがいも、生クリーム各適宜

黒ラッパ茸、エシャロットのみじん切り、イタリアンパセリのみじん切り各適宜

☆バラ肉のマリネ

①バラ肉は3つのブロックに切り、塩、こしょうをしてミルポワ、Aを加えて全体をよく混ぜる。
②48時間以上マリネしてザルに開け、肉、汁、残ったミルポワ類に分ける。

☆ソースを作る

①ミルポワ類は熱したバターでしんなりするまで炒める。
②肉は塩、こしょうをして油を敷かずに熱したフライパンで表面を焼く。
③鍋に①、②、マリネ汁を入れてフタをして4～5時間煮込む。
④③をザルに開け、肉と煮汁に分ける。くず肉をバターで炒め、薄力粉をふりかけてさらに炒める。
⑤④に白ワインビネガーを加えて鍋底の旨みを手早くこそぎおとし、猪のフォン、④の煮汁、フォン・ド・ヴォーを加えて3時間煮込む。
⑥仕上がる前に黒粒こしょうを加える。
⑦⑥をシノワでこし、豚血を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調えてソースとする。

☆仕上げ

①りんごはしんなりするまでバターソテーして軽く塩をし、フタをして蒸し煮する。
②柔らかくなったらスプーンでつぶしてピューレ状にして出来上がり。
③栗は渋皮までむいたものを柔らかくゆで、裏こしてピューレにする。
④じゃがいもは栗と同量を用意し、柔らかくゆでて裏漉しす。
⑤③に④を混ぜ、火にかけて生クリーム、バターを混ぜて塩で味を調える。
⑥飾り用の栗は柔らかくゆでてからサラマンドルで表面が軽く焦げるまで焼く。
⑦黒ラッパ茸はきれいに掃除して食べやすい大きさに裂く。
⑧熱したバターで黒ラッパ茸を炒め、エシャロットを加えてさらに炒め、塩、こしょうをしてイタリアンパセリをふる。
⑨皿に1センチ弱の厚さに切り分け猪を盛り、2種のピューレ、黒ラッパ茸を添えソースをかける。

フォワグラと猪の足と海老芋の酸味をつけたジュレ
ニンジンのラペ添え

材料（4人分）

フレッシュフォワグラ2センチ角のサイコロ切り400g
食塩、白こしょう、ピンクペッパー、キャトルエピス、グラニュー糖　各適宜
ジビエのコンソメ適宜
フォン･ド･ヴォー、バルサミコ酢、水、シェリービネガー　各適宜

猪の足	12本	パセリの軸	10本
たまねぎ	2個	タイム	10本
ニンジン	2本	ローリエ	2枚
セロリ	3本	黒粒こしょうの粗挽き	少々
パセリの軸	10本	粉ゼラチン	適宜

海老芋　200g
ニンジン、ヴィネグレット･ソース、ハチミツ、セルフィユ　各適宜

☆フォワグラをマリネしてゆでる

①フォワグラに塩、こしょう、ピンクペッパー、キャトルエピス、グラニュー糖をまぶして一晩マリネ。
②フォワグラを40℃に温めたジビエのコンソメで温度を一定に保ちながら約3～4分間ゆでる。
③フォン･ド･ヴォー、バルサミコ酢をそれぞれ濃度が出るまで煮詰めておく。
④②のフォワグラを取り出して煮汁に③のフォン、水各小さじ1を加えて味を調え、仕上げにシェリービネガー、③のバルサミコ酢小さじ2を加える。

☆猪の足を煮込んで型に詰める　①猪の足を水を加えて4～5回ゆでこぼす。
②猪の足が隠れるくらいの水にざく切りにしたたまねぎ、ニンジン、セロリ、パセリの軸、タイム、ローリエ、黒粒こしょう、塩を加え、足が柔らかくなるまで約3日間ゆでる。
③骨をはずし、沸騰したジビエのコンソメで数分間ゆでて味をしみ込ませる。
④フォワグラのゆで汁に水で戻したゼラチンを溶かし込む。
⑤海老芋は皮をむいて米のとぎ汁で一度ゆでこぼし、少しずつ塩を加えながら柔らかくゆでる。
⑥バットにフォワグラ、猪の足100g、海老芋をバランスよく詰め、④を流して冷蔵庫で冷やし固める。

☆仕上げをする　①キャロット･ラペを作る。ニンジンを千切りにして塩、こしょうをする。
②ヴィネグレット･ソースにハチミツ、シェリービネガーを加えて甘酸っぱい味にしニンジンをよくあえる。
③テリーヌを切り分けて皿に盛り、②の水気を切って添え、セルフィユを飾る。

[ジビエのコンソメ]

猪のガラ、真鴨のガラ各3kg／たまねぎ、ニンジン各1．5kg／セロリ700g／洋ねぎ100g
パセリの軸150g／タイム20g／卵白50g／赤ワイン1㍑／ルビーポルト酒900cc
バルサミコ酢2．5㍑／フォン･ブラン10㍑／フォン･ド･ヴォー1㍑

①猪と鴨のガラを適当な大きさに切り、薄切りにした野菜類、パセリの軸、タイムを加えてよく混ぜ合わせる。
②卵白を加えてよく練り混ぜ、赤ワイン、ポルト酒、バルサミコ酢を混ぜ、さめたフォン･ブランを少しずつ注いで混ぜ、火にかける。
③沸騰したら弱火にする。卵白が不純物を吸ってある程度浮いたら、レードルで穴を開けてアクをすくい、6時間煮て目の細かいシノワでこす。
④濃度が出るまで煮詰め、用途に応じて煮詰めたフォン･ド･ヴォーを加えて調節する。

猪のど肉と豚血のショーソン
キャベツ添え

材料（4人分）

レバー	275g（掃除した状態）
グラニュー糖	5g
のど肉	225g
A 白こしょう	12g
A ネズの実のみじん切り	
A コリアンダーの粒の粗挽き	
A 食塩、キャトルエピス	各適宜
黒粒こしょうの粗挽き	
フィユタージュ適宜	
ドリュール（卵黄、水、グラニュー糖 食塩、牛乳	各適宜）
B 生パン粉	10g
B ゆでてフォークでつぶしたじゃがいも	
B たまねぎのみじん切りのバターソテー	各適宜
B 豚血	適宜

つけ合わせ（1人分）

キャベツ	90g、なす70g
ブール・フォンデュ、食塩、無塩バター	各適宜
ディジョンマスタード	小さじ1

ソース

ジュー・ド・ヴィヤンド	
ブール・フォンデュ	各適宜
ポルト酒（ルビー）	数滴
食塩、白こしょう	各適宜

☆猪肉をミンチにしてショーソンを作る

①レバーにグラニュー糖をふって5分間マリネし、付近で水気を拭く。
②猪のど肉とレバーを粗く挽き、氷水に当てたボウルに入れる。
③Aの材料を加えて木ベラでよく混ぜ合わせる。
④③を250グラムに対しBを加えて軽く混ぜ、これを4等分する。
⑤フィユタージュを麺棒で厚さ2ミリに伸ばし、④を中央にのせ半分に折り込んで密閉する。
⑥飾りを入れてドリュールを塗っては乾かす作業を2回くり返し、冷蔵庫でしばらく休ませる。

☆つけ合わせを用意する

①キャベツ、なすを短冊切りにし、なすは塩ゆでする。
②鍋にブール・フォンデュ、キャベツ、塩を入れ、フタをして蒸し煮にする。
③しんなりしたらなすを加えて再び蒸し煮にし、仕上げにフタをはずして水分を飛ばし、塩、マスタードで味を調える。

☆ソースを作って仕上げる

①ショーソンを220℃で9分間焼く
②ジュー・ド・ヴィヤンドを濃度が出るまで煮詰め、ブール・フォンデュを加えてとろみをつけ、ポルト酒で香りをつけて塩、こしょうで味を調える。
③皿にショーソンを盛って横につけ合わせを添え、ソースを流す。

※ブール・フォンデュは水、塩、カイエンヌペッパーを沸騰させてバターを加え、泡立て器で攪拌して乳化させる。

仔猪の骨付き生ハムと野草と菊芋のメリメロサラダ

材料（4人分）

ソミュール液（水2ﾘｯﾄﾙ、粗塩225g、黒砂糖125g）

仔猪のバラ肉　1本　　菊芋

桜のスモークウッド　適宜　　野草（ユキノシタ、セリ、ナズナ、クレソン、スイバ、ハルジョオン、タンポポ）各適宜

ハーブドレッシング	白ワインビネガー	600cc
	ディジョンマスタード	150g
	酢漬けのエストラゴンみじん切り	100g
	エシャロットのみじん切り	100g
	食塩	60g
	糖	164g
	白こしょう	適宜
	サラダ油	156g

☆ソミュール液を準備する

①鍋に水、粗塩、黒砂糖を入れて沸騰させ、調味料が完全に溶けたら火を止めて冷ます。

☆生ハムを作る

①仔猪のバラ肉は、ひづめはつけたままで皮をむき、肉にフォークで何カ所か穴を開ける。

②真空パック用の容器に①とソミュール液300ccを入れて真空密封し、10日間冷蔵庫で漬け込む。

③バラ肉をソミュール液から出して水分をよくふき取り、風通しのよい日陰に3～4週間干す。ほどよい目安は、まわりに白いアミノ酸の粉がふいてくるまで。

④外気温が5℃以下の日を見計らって、スモークウッドを炊き、その上の網に③を乗せて、3～5日間冷燻し続けて香りをつける。スモークウッド1本は、火をつけると5～6時間持続して燻製できるので、火が消えそうになったら次のスモークウッドに交換する。

☆サラダを作って盛る

①ボウルに白ワインビネガー、ディジョンマスタード、酢漬けのエストラゴン、エシャロット、塩、砂糖、こしょうを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。

②エシャロットのよい香りが立ってきたら、サラダ油を少量ずつ注ぎながら全体をよく混ぜ合わせ、仕上げに味をみて、足りなければ塩で味を調える。

③皮をむいて薄くスライスした菊芋と野草を、それぞれ食べやすい大きさに切り、②であえる。

④生ハムを薄くスライスして皿に盛り、③を添える。

仔猪背肉のロティ
天然茸とモリアザミ添え

材料（1人分）

仔猪の背肉　3本
食塩、オリーブ油　各適宜

ソース
- クリタケの塩漬け、桜しめじの塩漬け各4個
- 赤ワインビネガー　10cc
- 赤ワイン　100cc
- フォン・ド・ヴォー　50cc
- ジュー・ド・マルカッサン　150cc

茸（エリンギ、しめじ、白しめじ、シャンピニョン、なめこ、舞茸　各3個）
モリアザミ細めのもの　2本
フォン・ド・ヴォー、水　各100cc

☆仔猪の背肉を焼く

①背肉に塩をふる。フライパンにオリーブ油を薄く敷いて熱し、背肉を脂の側から入れて、表面が茶色くカリカリになるくらいまで、弱火から中火でしっかりと焼く。
②ほどよく焼けたら背肉をパイ皿に移し、230℃のオーブンで5分焼く。フライパンに残った脂は茸のソテー用にとって置く。

☆ソースを作る

①塩漬けのクリタケと桜しめじは、買う3日前から水にさらし、何回かこまめに水を変えながら、水に塩気がなくなるまで塩抜きをする。
②鍋に赤ワインビネガーと赤ワインを入れて熱し、酸味を飛ばす。フォン・ド・ヴォー、ジュー・ド・マルカッサン、①を加えてとろりとするまで煮詰める。

☆茸をソテーして盛り付ける

①フライパンに残った猪の脂を熱し、茸類を手早くソテーし、塩で味を調える。
②モリアザミを塩水でゆでてアクを抜く。
③②とフォン・ド・ヴォー、水をわかし柔らかくなるまで煮る。
④皿にソースを敷いて茸のソテーを盛り、その上に背肉を形よく盛って、モリアザミを添える。

【ジュー・ド・マルカッサンの作り方】

材料（仕上がり4㍑分）

- 仔猪の頭、背肉合わせて　8kg
- 赤ワイン（シャトー・ヌフ・デュ・パプ）　11．25㍑
- 水　1㍑
- たまねぎ　2個
- セロリ　5本

作り方

①仔猪の頭は皮をむき、背肉とともに水で汚れを軽く洗い流す。
②鍋に①、赤ワイン、水、皮をむいたたまねぎ、セロリを同時に入れて熱する。たまねぎとセロリは丸のまま入れる。沸騰したらアクをきれいに取り除く。
③アクをすくいながら弱火で煮詰め、約1／3量になったら、シノワ（ペーパータオル）でこす。

仔猪ロース肉のロースト

材料（1人分）

仔猪ロース肉　200g
食塩、黒こしょう、サラダ油、無塩バター各適宜

洋梨　1／4個、オリーブ油適宜
ほうれんそう1／2把、白こしょう適宜
下仁田ねぎ　1本
エクストラ・ヴァージン・オリーブ油
ゲランドの塩、黒粒こしょうの粗挽き
パセリのみじん切り　各適宜

赤ワインソース
- 赤ワインのベース　30g
- 無塩バター、塩、黒こしょう
- 赤ワイン、コニャック　各適宜

☆ロース肉の脂を抜きながら焼く

①ロース肉は脂を半分そぎ落とし、肉についた脂に格子状に包丁を入れる。
②肉をひっくり返して反対側にも同様に包丁を入れ、全体に塩、こしょうをふる。
③サラダ油を熱したフライパンにロース肉を入れ、何度かひっくり返して脂をほどよく抜きながら焼き、温かい場所で休ませる。
④脂を切り離し、食べる直前にサラダ油とバターを熱したフライパンでもう一度サッと焼く。脂は少量を長く薄く切ってカリカリになるまで一緒に焼く。

☆仕上げをする

①軽い赤ワインソースを作る。赤ワインソースのベースを熱してバター、塩、黒こしょうで味を調ええ仕上げに赤ワイン、コニャックを加えて香りづけし、残った脂を加えて温める。
②洋梨は1人分につき縦4等分したもの1切れを熱したオリーブ油で表面に焼き色をつけ、200℃で3分間ローストしてとろりとさせる。
③ほうれんそうは葉の部分だけにしてオリーブ油でソテーし、塩、こしょうする。
④下仁田ねぎは2センチ幅の斜め切りにし、焼き色をつけながらオリーブ油でソテーし、塩、白こしょうをふる。
⑤皿に下仁田ねぎを並べてエクストラ・ヴァージン・オリーブ油、ゲランドの塩をふる。
⑥真ん中にほうれんそう、洋梨を乗せ、カリカリに焼いた脂を串に巻いて洋梨に刺す。ロース肉を盛って粒こしょう、パセリをふり、ソースを流す。

【赤ワインソースのベースの作り方】

材料（出来上がりは300cc）
- エシャロットの薄切り5～6個、無塩バター適宜
- ルビーポルト酒　200cc
- 赤ワイン750ccを3本
- フォン・ド・ヴォー1500cc

作り方

①エシャロットをバターでしんなりするまで炒める。
②エシャロットの甘みが出てきたらポルト酒、赤ワインを加え、強火で沸騰させて火をつけアルコール分を飛ばす。
③水分がなくなる直前まで煮詰め、フォン・ド・ヴォーを加えてさらに煮詰める。
④濃度が出たら目の細かいシノワでこす。

猪肉ソーセージ

材料
猪の前足肉、モモ等配合割合は猪肉100に対して

豚脂	100
食塩	2
ナツメグ	0．1
塩漬剤（エポナN－100）	2
羊の腸（塩漬け）	5m
ソーセージスパイス	適量
粗挽き粒こしょう	2
ガーリックパウダー	0．1

①肉を3センチ角にカットして調味料をまぶし、チョッパーでひき肉にする。さらにカッター裁断と練りを加え、スタッファー（腸詰め器）で羊の腸に詰める。
②完成した腸詰めは、70℃で30分間乾燥する。
③さらに70℃で1時間薫煙。
④85℃で45分間ボイルし、最後に冷水にさらして冷却して完成。

猪肉の薫製（くんせい）

材料（製品300g）

A	水	150cc
A	食塩	50g
A	黒砂糖	10g
A	しょうゆ	10g
	赤ワイン	100cc
	ブランデー	大さじ3
	猪肉（モモ）	500g
	たまねぎ	1／4個
	ニンジン	1／4本
	食酢	大さじ1
	ローズマリー	1枝
	黒こしょう	少々
	オリーブオイル	適量

①調味料Aは、よく混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら中火で10分程度アクを取りながら煮る。できたら冷ましておく。
②猪肉は、ブロックのまま水洗いしてペーパータオルで水気をとり、フォークなどで全体に穴を開け、塩（分量外）を手のひらで揉み込む。
③猪肉は、タコ糸でひも掛け（煮くずれないように2センチ幅で縛り縦糸を通す）をする。
④③をビニール袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）で1日寝かす。
⑤ボウルに①と赤ワイン・ブランデー・食酢・黒こしょうを入れて、薄切りしたたまねぎ・ニンジンとローズマリーを入れる。
⑥猪肉を密閉できるビニール袋に入れ⑤の液を入れて密閉して3～7日間冷蔵庫（冷蔵室）で漬け込む。
⑦漬け込んだ猪肉は、ボウルに入れ3～6時間流水で塩抜きをする。
⑧塩抜きした猪肉は、ペーパータオルで水気をとり風乾。乾いたらオリーブオイルを塗る。
⑨直前にオリーブオイルを塗り、スモーカー（チップはりんご等）で70℃で2時間半薫製にする。
⑩半日～1日間室内で乾燥させる。
⑪2ミリ厚にぞき切りして盛り付けて完成。

猪レバー（マメ）の薫製（くんせい）

材料（製品900g）

猪レバー（肝臓）1個	1．5kg
薫製用チップ（桜など）	適量
食塩	適量
（マメ（腎臓）でもOK）	

ソミュール液（漬け汁）

A	水	5リットル
	食塩	1kg
	三温糖	100g
	にんにく	2片
	黒粒こしょう	30粒
	ローリエ	3枚
	ネズの実（ジュニエーヴル）	30粒
	クローブ	3粒
	セイジ	小さじ1／2
	ローズマリー	大さじ1
	タイム	大さじ1

①ソミュール液の材料Aを鍋に入れ沸騰させる。5分ほど煮立たせながらアクをていねいに取り除く。できたら冷ましておく。
②レバーは、筋を取り除き、流水で血を洗い流しておく。マメは、薄皮を取り除く。
③②をフォークなどで全体に穴を開け、塩（分量外）を手のひらで揉み込み。1時間置く。
④③のレバーを①のソミュール液とともにビニール袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）で2日寝かす。
⑤漬け込んだ④のレバーは流水で半日塩抜きをする。
⑥塩抜きが終わったレバーは、表面の水分をよく拭き4～5時間、冷蔵庫で乾燥させる。
⑦スモーカー（チップは桜等）で180～190℃で1時間薫製にする。
⑧竹ぐしで刺して肉汁が透明になっていれば薫製が終了。
⑨ラップをして冷蔵庫で2～3日間熟成させる。
⑩2ミリ厚に切って盛り付けて完成。

猪ハツ（心臓）の薫製（くんせい）

材料（製品900g）

猪ハツ（心臓）	1．5kg
薫製用チップ（桜など）	適量
食塩	適量

ソミュール液（漬け汁）

A	水	5リットル
	食塩	1kg
	三温糖	100g
	にんにく	2片
	黒粒こしょう	30粒
	ローリエ	3枚
	ネズの実（ジュニエーヴル）	30粒
	クローブ	3粒
	セイジ	小さじ1／2
	ローズマリー	大さじ1
	タイム	大さじ1

①ソミュール液の材料Aを鍋に入れ沸騰させる。5分ほど煮立たせながらアクをていねいに取り除く。できたら冷ましておく。
②新鮮なハツ（心臓）を、中心まで切れ目を入れて、流水で血を洗い流しておく。
③②をフォークなどで全体に穴を開け、塩（分量外）を手のひらで揉み込み。1時間置く。
④③の心臓を①のソミュール液とともにビニール袋に入れて冷蔵庫（冷蔵室）で1日寝かす。
⑤漬け込んだ④の心臓は流水で半日塩抜きをする。
⑥塩抜きが終わった心臓は、表面の水分をよく拭き2～3時間、冷蔵庫で乾燥させる。
⑦スモーカー（チップは桜等）で180～190℃で45分薫製にする。
⑧竹ぐしで刺して肉汁が透明になっていれば薫製が終了。
⑨ラップをして冷蔵庫で2日間熟成させ、2ミリ厚に切って盛り付けて完成。

グラ＝ドゥーブル
（モツ炒め）

材料（12人分）

	胃	1kg	たまねぎ（炒め用薄切り）	2個
A	たまねぎ（皮をむいて丸）	3個	バター	30g
A	ニンジン（皮をむいて丸）	1本	白ワイン	50cc
A	セロリ（葉のみ）	1本	塩	適量
A	にんにく（皮付きのまま丸）	2株	こしょう	適量
A	タイム	10枚	レモン汁	適量
A	ローリエ	1枚	パセリ（みじん切り）	適量
A	岩塩	適量		

①下処理した胃を1センチ幅の帯状に切る。
②フライパンを火にかけ、バターを入れて溶かし、たまねぎを弱火で30分くらいスュエする。
③ハチノスを加えてソテーし、白ワインを加える。
④たまねぎがハチノス（第2胃）にからまり、白ワインが煮詰まったら塩、こしょうで味を調える。
⑤仕上げにレモン汁を加える。パセリをふる。

※ポイント
●胃をゆで過ぎない。
●コクをつけるため、たまねぎをきちっと炒める。

【胃の下処理】

1．胃の表面に塩をふり、包丁の背でしごきながら汚れを取り除く。流水を当てながらタワシでこすってもよい。
2．黒い汚れの付いたスジを包丁で切り取る。
3．胃を水に1時間さらしておく。
4．大きめの鍋にAの材料と胃を入れ、水をひたひたになるまで加える。
5．2時間くらい煮る。

スュエ……細かく切った野菜を油脂の中で汗をかかせるようにゆっくり炒めること。

ファジョイアーダ
（内臓の煮込み）

材料（10人分）

胃		1kg
大腸		1kg
A	ニンジン（適宜に切る）	2本
	たまねぎ（　〃　）	4個
	にんにく（皮付きのまま丸）	4片
	セロリ（適宜に切る）	2本
	タイム	2枚
	ローリエ	2枚
	粗めの岩塩	大さじ1
B	たまねぎ（角切り）	1個
	ニンジン（　〃　）	1本
	セロリ（葉）	1本
	にんにく（皮付きのまま丸）	2片
	塩	適量
生ハム（端の細切り）		適量
プチトマト（ヘタを取る）		6個
カイエンヌ・ペッパー		適量
塩		適量

ココ豆（小さい白いんげん豆。一晩水に浸けて戻す）	200g
レッドビーンズ（一晩水に浸けて戻す）	200g
キドニービーンズ（一晩水に浸けて戻す）	200g

①鍋に胃、大腸とAを入れ、かぶるくらいの水を加えて3時間くらい煮る。
②ココ豆、レッドビーンズ、キドニービーンズを別々の鍋に入れ、それぞれBを加え、水をひたひたになるまで加える。
③豆をそれぞれ2時間くらい煮込む。
④①を取り出し、それぞれを一口大よりも少し大きめに切る。ぬめりは包丁でこそげとる。
⑤煮た豆と④で切った内臓類を合わせ、①の煮汁を適量加える。生ハム、プチトマトを加えて混ぜ合わせる。塩で味を調え、カイエンヌ・ペッパーをかける。

※ポイント
●内臓を具として感じられるように大きめにカットする。
●大腸を香味野菜とともに煮込んだ汁はだしとして使える。

レバーのムニエル

材料（1皿分）

レバー	300g	バター	30g
薄力粉	適量	岩塩	適量
塩・こしょう	適量	マニゲット	適量
サラダ油	30cc	グリーンペッパー	適量

①下処理したレバーを大きめに切って塩・こしょうをし、薄力粉を薄く付ける。
②フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、①を入れて表面に焼き色をつける。
③200℃に温めておいたオーブンに入れる。
④途中でバターを加え、6～7分間焼く。その間、2～3回アロゼする。
⑤フライパンから取り出し、温かいところに置く。
⑥皿の中央にリゾットを盛り、レバーを乗せる。ソースをかける。
⑦グリーンペッパー、岩塩、マニゲットをふる。

※ポイント

●レバーのもっとも厚みのある部分を使う。
●焼いた時間と同じくらいの時間をかけて休ませる。
●レバーを焼くとき、バターを最初から加えると焦げやすいので、途中から加える。

☆★レバーの下処理★☆

レバーを塊のまま1時間牛乳に浸ける。特に鮮度がよい場合は必要ない。

付け合わせ

☆★ガルニチュール（花ニラのリゾット）★☆

白米…3合／ワイルドライス…少量／バター…40g／水…3合／ローリエ…1枚
生クリーム（ブイヨンでも可）…30cc／花ニラ…1束／塩・こしょう…適量

1）鍋にバターを入れて温め、白米とワイルドライスを洗わずに加えて炒める。水、ローリエを加える。
2）沸騰させ、フタをしてそのまま200℃のオーブンに20分間入れる。
3）オーブンから出し、生クリームを混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
4）1センチに切った花ニラを加えてさっと混ぜ合わせ、フタをして余熱で蒸らす。
＊バターライスは作り方の③の状態でそのまま冷ましておいてもよい。再加熱する場合は使う量を鍋に取って火にかけて温め、生クリーム、塩、こしょう、花ニラを加えて混ぜ合わせるとよい。

☆★ソース★☆

エシャロット（みじん切り）…1個／バター…適量／赤ワイン…100cc
グラス・ド・ヴィアンド…200cc／塩・こしょう…適量

1）フライパンを熱してバターをひき、エシャロットを炒める。
2）赤ワインを加えて煮詰める。
3）グラス・ド・ヴィアンドを加えてさらに煮詰める。
4）塩・こしょうで味を調える。

グラス・ド・ヴィアンド……フォン・ド・ヴォーを半量まで煮詰めたもの
アロゼ……加熱中に、加熱している素材自身から溶けた脂肪や焼き汁をかけること。乾燥を防いだりきれいな色をつけるために行う。

アッシ・パルマンティエ
（マッシュポテトとひき肉を使った家庭料理）

材料（5人分）

レバー	200g	じゃがいも	2個
心臓	200g	生クリーム	50cc
たまねぎ（みじん切り）	1／2個	バター	20g
オリーブ油	適量	グリュイエールチーズ	適量
にんにく（みじん切り）	小さじ1	パン粉	適量
ホールトマト（裏漉ししておく）	200g	塩・こしょう	適量
タイム	1枚		
ローリエ	1枚		

①じゃがいものピューレをつくる。じゃがいもの皮をむいて適宜に切り、塩湯でゆでる。
②柔らかくなったら水気をきってマッシュにし、生クリーム、バターを加えて混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。
③レバーを5ミリ角に切る。心臓の血合いを抜き、5ミリ角に切る。
④鍋を熱してオリーブ油を入れ、たまねぎを透き通るまで炒める。
⑤にんにくを入れ、さらに炒める。
⑥砂肝、心臓を入れて炒め、全体に焼き色がついて汁気がなくなるまで炒める。
⑦ホールトマトを加え、タイム、ローリエを加えて10～15分間煮る。塩・こしょうで味を調える。
⑧パイ皿に⑦と②のじゃがいもを交互に重ね、グリュイエールチーズとパン粉を表面にかける。
⑨250℃に温めておいたサラマンドル（オーブン）で表面に焦げ目がつくまで焼く。

※ポイント
●マッシュポテトも食感が残るように粗めにつぶす。

腎臓のグリル、サラダ添え

材料（1皿分）

腎臓	1頭分
塩・こしょう	適量
オリーブ油	適量
岩塩	適量

①半分に切って下処理した腎臓の水気をふき取り、塩・こしょうしておく。
②オリーブ油を塗り、中がレアに仕上がるようにグリエする。
③皿に盛り、グリーンサラダを添える。岩塩をふる。プチトマトを添える。

※ポイント

●弾力性のある食感を生かすために中をレアに焼き上げる。
●新鮮な腎臓が手に入り、独得のアンモニア臭が好みの場合は牛乳に浸さなくてもよい。

【腎臓の下処理】

1．腎臓を縦半分に切り、中の白い尿管を取る。この白い部分に匂いがあるので全部取る。
2．牛乳に浸す。

☆★*グリーンソース*★☆

バジル…40g／にんにく…3片／アンチョビペースト…80g／オリーブ油…適量
塩・こしょう…適量
すべてミキサーにかける。

☆★*グリーンサラダ*★☆

ベビーリーフ／サニーレタス／トレヴィス／アサツキ／きゅうり／ディル／セルフィユ
プチトマト／ソース・ヴィネグレット
プチトマト以外の材料をソース・ヴィネグレットであえる。

ソース・ヴィネグレット

サラダ油…1．2㍑／赤ワインビネガー…400cc／ディジョン・マスタード…80g
塩…20g／こしょう…適量をすべて混ぜ合わせる。

アキレス腱の煮込み

材料（2人分）

アキレス腱	2本	たまねぎ	1個
薄力粉	適量	にんにく	2片
塩･こしょう	適量	ニンジン	1本
サラダ油	大さじ2	トマトペースト	大さじ2
バター	30g	クミン	少量
		アリッサ（トウガラシペースト）	適量

①たまねぎ、にんにくをみじん切りにする。ニンジンの皮をむいて縦半分に切っておく。
②アキレス腱に塩･こしょうする。
③②に薄力粉を付け、サラダ油で表面に焼き色をつけておく。
④鍋を熱してバターを入れ、にんにく、たまねぎを弱火で炒める。
⑤④にトマトペーストを加える。
⑥⑤にクミンと①のニンジンを加え、水をひたひたになるまで加える。
⑦沸騰したら③を加える。
⑧フタをし、180～200℃のオーブンに入れて2時間煮込む。アリッサを添えて供する。

※ポイント

●アキレス腱の質によって煮込み時間は異なる。
●別皿に入れたクスクスを添えても、クスクスのソースとしてひと皿に盛り付けて提供してもよい

心臓のロースト

材料（1～2人分）

心臓	1頭分	岩塩	適量
サラダ油	適量	マニゲット	適量
塩・こしょう	適量		

①心臓に塩、こしょうする。
②フライパンを熱してサラダ油をひき、心臓の表面をさっと焼く。
③200℃のオーブンに入れ、4～5分間ローストする。
④温かい場所に置き、休ませる。1．5センチ厚くらいに切る。
⑤皿にソースを敷き、じゃがいものピューレを乗せる。
⑥心臓のローストを並べる。岩塩、マニゲットをふる。

※ポイント
●加熱し過ぎないようにオーブンから早めに取り出し、ローストの時間と同じくらい温かい場所で休ませる。
●ブルーチーズに塩分があるので、じゃがいものピューレの塩分量には気をつける。

☆★*ソース*★☆
エシャロット（みじん切り）…1個／バター…適量／赤ワイン…100cc
グラス・ド・ヴィアンド…200cc／グリーンペッパー（水煮）／トマトのレデュクション…大さじ2
生クリーム…少量／塩・こしょう…適量
1）フライパンを熱してバターをひき、エシャロットを炒める。
2）赤ワインを加えて煮詰める。
3）グラス・ド・ヴィアンドを加えてさらに煮詰める。
4）グリーンペッパーとトマトのレデュクションを加える。
5）少し煮て、生クリームを加える。
6）塩、こしょうで味を調える。

☆★*トマトのレデュクション*★☆　　レデュクション……ソースなどを煮詰めたもの
トマト（粗切り）…8～10個／にんにく（みじん切り）…3片／たまねぎ（みじん切り）…1個
オリーブ油…適量／塩…適量
1）鍋にオリーブ油を引いてにんにくを炒め、たまねぎを加えてさらに炒める。
2）トマトを加えてさらに炒め、フタをする。
3）弱火で煮詰め、塩で味を調える。

☆★*じゃがいものピューレ*★☆
じゃがいも（メークイン）…10～15個／バター…100g／牛乳…適量／生クリーム…少量
ブルーチーズ（角切り）…適量／塩・こしょう…適量
1）じゃがいもの皮をむき、乱切りにする。水からゆでる。
2）柔らかくなったらつぶし、裏漉す。
3）鍋に移し、つぶしながら煎る。
4）バター、塩、牛乳、生クリーム、ブルーチーズを加えて混ぜ合わせる。
5）こしょうをふる。

セルヴェルのムニエル

ケイパーとブール・ノワゼットのソース

材料（1皿分）

セルヴェル（脳）	1．5頭分	パセリ（みじん切り）	少量
強力粉	少量	ケイパー（酢漬け）	10粒
バター	適量	バター	少量
オリーブ油	適量	フォン・ド・ヴォライユ	少量
にんにく（みじん切り）	小さじ1	塩・こしょう	適量
エシャロット（みじん切り）	大さじ1		
フォン・ド・ヴォーと シェリー・ビネガーを 煮詰めたもの	100cc		
ブール・ノワゼット	大さじ2		
トマト（角切り）	少量		

＊フォン・ド・ヴォー1リットルとシェリー・ビネガー50ccを鍋に入れて700ccまで煮詰める

①セルヴェルに塩・こしょうする。
②強力粉を表面に薄く付ける。
③フライパンを熱してオリーブ油を入れ、強火で②の両面にさっと焼き色をつける。
④バターを加えて弱火にし、アロゼしながら火を通していく。
⑤途中、クッキングペーパーで吸わせながら余分な脂を吸い取る。
⑥にんにくとエシャロットを加えて炒める。
⑦フォン・ド・ヴォーとシェリー・ビネガーを煮詰めたものを加える。
⑧ブール・ノワゼットを加える。
⑨トマト、パセリ、ケイパーとケイパーが漬かっていた酢も少量加える。
⑩皿にセルヴェルを盛る。グリーンアスパラガスのソテーとキャベツのブレゼを乗せる。フライパンに残ったソースをかける。

※ポイント

●バターでムニエルするときに出てくる余分な脂はクッキングペーパーで吸わせる。
●セルヴェルは鮮度が重要。すぐにブランシール（ゆでる）しておけば3～4日間の保存が可能。
●ソテーするときに形が崩れないように、ブランシールの際には中まで火を通す。

☆★*グリーンアスパラガスのソテー*★☆

グリーンアスパラガス（5センチ長さに切る）…4本／たまねぎ（薄切り）…1／4個
オリーブ油…大さじ1／パセリ（みじん切り）…大さじ1／塩・こしょう…適量
1）フライパンを熱してオリーブ油を入れ、グリーンアスパラガスを加えて炒める。
2）たまねぎを加えてさらに炒め、パセリをふる。
3）塩・こしょうで味を調える。

☆★キャベツのブレゼ★☆

キャベツの葉…2枚／エシャロット（みじん切り）…大さじ1／バター…適量
フォン・ド・ヴォライユ…適量／塩・こしょう…適量
1）キャベツを塩湯でさっとゆで、ザルに上げておく。
2）鍋にバターを入れ、エシャロットを弱火でじっくり炒める。
3）①のキャベツを加えて炒め、フォン・ド・ヴォライユを注ぐ。
4）塩・こしょうで味を調え、バターでモンテする。

舌とホホ肉の蒸し焼き

材料（2人分）

舌	1／2本	スッポン（血抜きしたもの）	1／2杯
ホホ肉	1／2頭分	クリ（薄皮までむいたものを塩ゆで）	適量
水	1リットルくらい	セップ茸	適量
塩	水の重量の10％	マッシュルーム	適量
クルミ油	大さじ2	タイム	適量
マデラ酒	少量		

①舌とホホ肉を10％の塩水に浸けておく。冷蔵庫に入れて一晩置く。
②スッポンをひとつまみの塩（分量外）を加えた水で水からゆでておく。
③①の舌とホホ肉をさっと洗う。
④鍋に①の漬け汁と③を入れ、柔らかくなるまで煮る。目安は1．5〜2時間くらい。ただし、ホホ肉の方が早く火が通るので舌よりも30分前に上げる。
⑤水気をきる。④の煮汁はとっておく。
⑥鍋にクルミ油を入れて火にかけ、⑤の舌とホホ肉を加えて表面に焼き色がつくまで焼く。
⑦マデラ酒を加え、④の煮汁、クリ、セップ茸、マッシュルームを加える。
⑧②のスッポンを適宜に切り加える。スッポンの煮汁を加えて味を調節する。
⑨フタをし200℃のオーブンで30分間くらい火を通す。
⑩出来上がる直前にタイムを加える。
⑪皿に盛り付ける。

※ポイント
●スッポンの代わりに豚の皮でもよい。
●舌の表面の薄皮をはがさない。
●素材の持ち味を生かすため、タイムは出来上がりの直前に加える。

心臓のソーセージ仕立て

材料（1人分）

豚バラ肉	80g	ルッコラー	3～4枚
心臓（下処理済み）	35g	塩	適量
胃	35g	こしょう	適量
網脂	適量		

①下処理した胃を細切りにする。心臓も同じくらいの大きさに切っておく。
②皿の上に心臓と胃をまとめ、太いソーセージのように細長く形づくる。
③2枚のラップフィルムに豚バラ肉をはさみ、叩いて均一に伸ばす。
④ラップフィルムの1枚をはがし、豚バラ肉の表面に塩･こしょうする。
⑤②で形づくった心臓とトリップをバラ肉のスジに対して直角に乗せる。
⑥心臓と胃を芯にしてくるくるとラップフィルムで包むように巻き、両端をねじって留める。
⑦冷蔵庫に入れて締める。
⑧網脂を⑦が包み込める大きさに広げ、塩･こしょうする。
⑨⑦を置き、それを芯にして網脂の両端を内側にたたみながら巻き付ける。
⑩網脂が重なって厚くなっているところを切る。
⑪フライパンにオリーブ油をひき、温まったら⑩を入れ、全体に焼き色をつける。
⑫220℃のオーブンに入れ、1面ずつ1分半、合計6分間火を入れる。火を止め、1分半そのままオーブンに入れておく。
⑬皿に⑫キノコとサヤインゲンのソテーを盛り付け、ルッコラーを飾る。ソースをかける。別皿でドフィノワーズを添える。

※ポイント
- ●焼いている途中で形が崩れないようにぴっちりと巻く。
- ●全体に焼き色をむらなくつける。
- ●網脂包みを焼くとき、油がはじかないように油を熱くし過ぎない。

【胃の下処理】

胃（2回ゆでこぼしたもの）…500g

A	たまねぎ	1個
	ニンジン	1本
	セロリ	1／2本
	にんにく	2片
	パセリの軸	適量
	ローリエ	1枚

1．鍋に水と胃を入れ、Aをそれぞれを適宜に切って加える。
2．そのまま1～2時間くらい煮る。

【網脂の下処理】

網脂を水に浸し、血や汚れなどを取り除いておく。

☆★*ソース*★☆

しょうが（2ミリ角に切る）…30g／オリーブ油…少量／フォン・ド・カナール…200cc
フォン・ド・ヴォー…50cc／シェリー・ビネガー…30cc／ハチミツ…大さじ2／塩・こしょう…適量

1）しょうがをオリーブ油でスェエする。
2）シェリー・ビネガーとハチミツを加え、フォン・ド・ヴォー、フォン・ド・カナールを加えて半量になるまで煮詰める。
3）塩・こしょうで味を調える。

☆★*キノコとサヤインゲンのソテー*★☆

ムースロン（ハラタケ）／ジロール／サヤインゲン／エシャロット（みじん切り）／パセリ（みじん切り）
オリーブ油／塩／こしょう

1）サヤインゲンのスジを手で取り、両端を切る。塩湯でゆでる。
2）フライパンを熱してオリーブ油を入れ、ムースロン、ジロール、①のサヤインゲンを炒める。
3）エシャロットを加えてさらに炒める。
4）塩・こしょうで味を調える。パセリをふって混ぜ合わせる。

☆★*ドフィノワーズ*★☆

じゃがいも…2個／牛乳…150cc／生クリーム…100cc／塩・こしょう…適量
グリュイエールチーズ…適量

1）じゃがいもを薄く輪切りにし、牛乳、生クリームで煮る。
2）柔らかくなったら塩・こしょうで味を調える。
3）パイ皿に並べ、グリュイエールチーズをかける。
4）サラマンドル（オーブン）で焼き色をつける。

レバーのソテー

材料（1人分）

レバー	80g	オリーブ油	適量
ポルト酒	80cc	塩	適量
干しぶどう	10粒	こしょう	適量

①下処理したレバーを8ミリ厚くらいに切る。
②ポルト酒と干しぶどうで一晩マリネする。
③②をオリーブ油でソテー（炒める）する。塩・こしょうで味を調える。
④②のポルト酒と干しぶどうを少し煮詰める。
⑤皿にじゃがいものピューレを敷き、レバーを乗せる。④をかけサヤインゲンのソテーを乗せる。

※ポイント
●レバーの柔らかな食感を邪魔する太いスジなどはきれいにとっておく。

【レバーの下処理】
1．レバーの白い脂肪分を取る。
2．適宜に切り分け、表面を覆った白い膜をはぎ取る。
3．血管のスジが出てくるので取る。

☆★じゃがいものピューレ★☆
じゃがいも（皮をむいてざく切り）…1個／生クリーム…20cc／バター…10g／塩…適量
1）鍋に水と塩を入れ、じゃがいもを加えてゆでる。
2）柔らかくなったら水気をよくきる。
3）ボウルに入れ、マッシュする。
4）濃度を確かめながら少しずつ生クリームを加える。
5）仕上げにバターを加えて混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調える。

☆★サヤインゲンのソテー★☆
サヤインゲン…10本／エシャロット（みじん切り）…小さじ1／塩…適量／オリーブ油…適量
1）サヤインゲンの両端を切り、塩湯でゆでる。
2）フライパンにオリーブ油をひき、エシャロットを炒め、1）を入れる。塩で味を調える。

心臓のソテー

材料（4人分）

	心臓	1頭分	オリーブ油	適量
A	にんにく（すりおろし	1片	岩塩	適量
A	タイム	2g	こしょう	適量
A	ローズマリー	2g	搾りたてのエクストラ・	適量
A	セイジ	2g	ヴァージン・オリーブ油	適量
A	オレガノ	2g		
A	マジョラム	2g		

①ビニール袋にAと心臓をを入れて空気を抜く。
②冷蔵庫に入れて6時間マリネする。
③ビニール袋から出す。
④心臓の白くビロビロしている部分を切り取る。
⑤猟師が血を抜いた痕があるので、そこからナイフを入れる。
⑥裂くようにていねいに切り開いていく。
⑦血管などのスジが出てくるのでそれを取りはずす。
⑧1センチ厚くらいに切る。
⑨オリーブ油でソテーする。岩塩をかける。
⑩皿に盛り付け、こしょうをふる。生クリームと合わせたモッツァレラを添え、その上にもこしょうをふる。
⑪全体にエクストラ・ヴァージン・オリーブ油をかける。

※ポイント

●血が古くなると嫌な臭みが出るので、新鮮なものを利用する。
●ハーブはすべてフレッシュを使用する。
●こしょうはソテーによって焦げるので、最後にふる。
●マリネは真空にしない。真空にしないでマリネすることで野生の荒々しさが保てる。

☆★*ガルニチュール*★☆

モッツァレラを同量の生クリームと合わせる。

猪肉レシピ集No．119

焼き豚の猪肉バージョン①

材料（6人分）

猪肉ロースブロック	600g	ねぎ	15センチ長さ
A しょうゆ	1／2カップ	香菜	適量
A 砂糖・老酒・オイスターソース	各大さじ2		
A ねぎ・しょうがのぶつ切り	各少量		
A 八角	少量		

①肉は調味料Aの漬け汁に約1日漬ける。
②オーブンを200℃に熱し、①の汁気をきって入れ、30～40分焼く。途中、①の漬け汁を煮詰めたものをつける。中心に竹ぐしを刺し、澄んだ肉汁が出てくるようであればよい。
③ねぎは5センチ長さの千切りにする。
④②を薄く切り分け、器に盛り、③のねぎと香菜を添える。

猪肉レシピ集No．120

猪の焼豚（チャーシュー）②

材料（1本分）

猪肉ロース肉かたまり	600g	A	しょうゆ	1／3カップ
食塩	小さじ1／2	A	紹興酒（または日本酒）	大さじ3
八角	小1個	A	ハチミツ	60g
しょうが	薄切り4枚	A	ねぎ	1／2本

①猪肉は、繊維に沿って3本（200グラム）の棒状に切り、塩を全体にすり込み味がしみるように、フォークでついておく。
②調味料Aを混ぜ合わせて、八角・ねぎ・しょうがを加え①の猪肉を一晩つけ込む。
⑤②の付け汁を切ってから200℃のオーブンで10分間焼く。
⑥肉をいったん取り出し、付け汁をはけでぬり、180℃のオーブンで20分程度焼いて完成。
⑤食べるときに薄くスライスして皿に盛り付ける。

猪肉レシピ集No．121

猪肉まん

材料（8個分）

	猪肉（バラ肉）	300g
	長ねぎ	1本
	ゆでタケノコ	50g
A	しょうが汁	1／2片分
A	日本酒	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ2
A	オイスターソース	大さじ1／2

皮の材料

B	グラニュー糖	大さじ1
B	ドライイースト	小さじ1
B	食塩	ひとつまみ
B	サラダ油	大さじ1
B	薄力粉	200g
B	ぬるま湯	110cc
	ごま油	大さじ1／2

①ボウルに薄力粉を入れ、ドライイースト・グラニュー糖・塩を加え、菜ばしで混ぜ合わせる。人肌のぬるま湯110ccを3～4回に分けて加え、そのつど菜ばしで混ぜる。
②生地がある程度まとまったら手でこねる。乾いた粉が完全になくなったらサラダ油を加え、生地に完全になじんだら、まな板に置き手のひらで押し出すようにこねる。
③しっとりと赤ちゃんの肌のようになったら丸く形を整え、固く絞ったぬれ布巾をかけ、1時間程度室温で1次発酵させる。
④猪肉はフードカッターでミンチにする。
⑤長ねぎ・ゆでタケノコはみじん切りにする。
⑥ボウルに④のミンチ、⑤の長ねぎ、タケノコを入れ調味料Aを入れてほぐす程度に混ぜ合わせ最後にごま油を入れる。
⑦の生地を8等分して⑥の具を包む。
⑧室温で20～30分置く。（2次発酵が完了）
⑨蒸し器にたっぷりの湯を沸かして、強火で20分蒸して完成。

猪肉レシピ集No．122

猪肉の照り焼きサンド

材料（4人分）

猪肉（ロース肉）	500g	たまねぎ	1／4個
しょうゆ	40cc	にんにく	1片
オリーブオイル	40cc	砂糖	20g
レタス	4枚	マヨネーズ	70g
マーガリン	50g	ロールパン	8個

①ボウルに、たまねぎ・にんにくのみじん切りとしょうゆ・オリーブオイル・砂糖を入れてかき混ぜて溶かす。
②猪肉は繊維に直角に1センチ厚に切り（パンの大きさに合わせて）①に混ぜ込み3時間冷蔵室で寝かす。
③②を網焼きにする。（充分に火を通す。）
④ロールパンを半分に切りマーガリンを塗り、③の網焼きにした猪肉とマヨネーズと手で裂いたレタスをはさんで完成。

猪肉レシピ集No．123

猪肉の揚げ春巻き

材料（4人分）

猪肉（バラ肉）	200g	A	片栗粉	大さじ1
ニラ	1／2束		オイスターソース	大さじ1
生シイタケ	2個		こしょう	少々
春雨	40g		しょうが汁	1片分
春巻きの皮	8枚	B	しょうゆ	適量
揚げ油（ラードがベスト）	適量		練り辛子	適量

①生シイタケは軸を取って縦半分に切り、端から薄切りにする。
②春雨はキッチンばさみで長さ2センチに切る。
③ニラは長さ2センチに切る。
④猪肉はフードプロセッサで細かくミンチ状にし、気になる筋は取っておく。
（ミンチして時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する）
⑤ボウルに①・②・③・④・調味料Aを入れ、手でよく混ぜ　合わせて具をつくる。
⑥春巻きの皮に⑤具を1／8量ずつ乗せて包み巻き終わりに水を薄く塗ってしっかりとはりつける。
⑦揚げ油を160℃になるまで熱し⑥を入れる。ときどき菜ばしで上下を返し、皮が堅くなってきたら少しずつ火を強める。
⑧キツネ色になったら180℃まで温度を上げ、表面をカリッとさせて油をきる。
⑨皿に盛り完成。B（しょうゆ・練り辛子）をつけて食べる。

猪肉レシピ集No．124

猪肉のシューマイ

材料（10個分）

猪肉（バラ肉）	120g	A	食塩	小さじ1／4
シューマイの皮	10枚		ごま油	小さじ1
たまねぎ	120g	B	砂糖	小さじ1／2
グリーンピース	10粒		日本酒	小さじ1／2
練り辛子	適量		しょうゆ	小さじ1／2
片栗粉	大さじ1		しょうがの絞り汁	小さじ1／2

①たまねぎは、細みじん切りにして水気を絞って片栗粉をまぶして調味料Bをまぶしておく。
②猪肉は、フードプロセッサで細かくミンチ状にして調味料Aを入れ、ねばりがでるまで手でよく混ぜる。気になる筋は取っておく。（ミンチして時間を置くと臭いがきつくなるのですぐに調理する）
③①と②を混ぜ合わせ1／10分量をシューマイの皮に包み片栗粉を着けたグリーンピースを置く。
④蒸し器で、強火で12分蒸して完成。練り辛子をつけて食べる。

猪肉のチリソース

材料（4人分）

猪肉（バラ肉）	500g	A	豆板醤	小さじ1
缶グリーンピース	小1缶		鶏ガラスープ	2／3カップ
片栗粉	適量		食塩	小さじ1／3
ごま油	大さじ2		日本酒	大さじ1・1／2
揚げ油	適量		砂糖	大さじ1・1／2
塩・こしょう	適量		トマトケチャップ	大さじ2

①猪肉は繊維に直角に1センチ厚の輪切りにし、さらに1センチ角の短冊切り、塩・こしょうをする。
②①の肉を180℃の油で、カラッとなるまで揚げ油を切っておく。
③別のフライパンに調理料Aを入れて、泡が出る程度まで炒める。
（市販のチリソースでも代用できる。）
④③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を入れて香りをつける。
⑤揚げた猪肉を皿に並べて、④をかけグリーンピースを出来上がり。

猪肉のチンジャオロース

材料（4人分）

猪肉（バラ肉）	200g	A	しょうゆ	小さじ1
カラーピーマン（赤・黄）	各1／2個		片栗粉	小さじ1
ピーマン	1個		ごま油	小さじ1
にんにく	1片	B	しょうゆ	大さじ1
黒こしょう	適量		日本酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1		水溶き片栗粉	適量

①猪肉は繊維に直角に1センチ厚の輪切りにし、さらに1センチ角の短冊に切り、調味料Aを揉み込む。
②①の肉を180℃の油でカラッとなるまで揚げ、油を切っておく。
③カラーピーマン（赤・黄）は、縦に5ミリ厚に切り、低温で油通しする。
④フライパンにサラダ油を熱し、②の猪肉、③のカラーピーマン、縦に5ミリ厚に切ったピーマンを入れて、調味料Bを入れて炒める。
⑤④に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて出来上がり。

酢豚（酢猪）

材料（4人分）

	猪肉バラブロック	300g
	たまねぎ	中1個
	ゆでタケノコ	120g
	ニンジン	中1／2本
	ピーマン	3個
	揚げ油	適量
（下味）	日本酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
（衣）	鶏卵	1／2個・水1／2カップ弱
	小麦粉、片栗粉	各 50g

A	砂糖	50g
	トマトケチャップ	大さじ6
	酢	大さじ5
	日本酒	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	中華スープの素	小さじ1
	食塩	少量
	水	3／5カップ
	水溶き片栗粉	適量

①肉は3センチ角に切り、下味の調味料をからめる。
②鶏卵をときほぐして水を混ぜ、小麦粉と片栗粉をあわせてふるい入れ混ぜ合わせて衣を作る。
③たまねぎは2センチ幅のくし型に切る。ゆでタケノコとニンジンは一口大の乱切りにし、ニンジンは5分ほど下ゆでする。ピーマンは種とへたを除いて一口大の乱切りにする。
④揚げ油を180℃に熱し、肉に②の衣をつけて入れ、キツネ色にカラリと揚げる。次に野菜を入れ、2分ほどかけて色が鮮やかになるまで揚げ、紙にとって油をよくきる。
⑤ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、中華鍋に移し火にかける。煮立ったら、水溶き片栗粉を混ぜてとろみをつけ、揚げた肉と野菜を加えて手早く混ぜ、すぐに器に盛る。

猪肉の水ギョーザ

材料（4人分）

A	猪ひき肉	150g
	ねぎのみじん切り	1／2本
	食塩	小さじ1／4
	こしょう	少量
	ごま油	小さじ1／2

B	猪ひき肉	150g
	ニラのみじん切り	50g
	食塩	小さじ1／4
	こしょう	少量
	ごま油	小さじ1／2

小麦粉（中力粉）200g ・ 水　1／2カップ ・ ねぎ、しょうがの千切り　各少量 ・ 香菜　少量

①ギョーザの皮を作る。ボウルに小麦粉を入れ、分量の水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。ラップをし、約30分冷蔵庫でねかせておく。
②2種類の具を作る。A，Bそれぞれをよくこねる。
③①を24等分にし、手で4～5センチ径にしてから、麺棒で周囲から中央に押すようにして約10センチ径に伸ばす。
④③に②を包み、たっぷりの沸騰した湯に入れ、約5分ゆでる。
⑤器に④を盛り、ねぎ、しょうが、香菜を散らす。好みで酢じょう油などをつけて食べる。

猪肉の八宝菜

材料（4人分）

猪肉バラ薄切り	80g	A	鶏ガラスープ	1カップ
イカ	小1ぱい（100g）		（鶏ガラスープの素小さじ1／3＋水1カップ）	
エビ（殻付き）	2尾（50g）		食塩	小さじ2
うずらの鶏卵	8個（80g）		しょうゆ	小さじ1弱
ブロッコリー	1／2株（120g）		砂糖	小さじ2
ニンジン、ゆでタケノコ、ぎんなん	各40g		日本酒	大さじ2
干シイタケ	4枚			
ヤングコーン（缶詰）	80g	水溶き片栗粉		
ねぎ、しょうが、にんにくのぶつ切り	各少々		片栗粉	小さじ2
			水	大さじ1弱

①肉は一口大に切る。イカは皮をむき、斜め格子の切り目を入れ、一口大に切る。エビは殻とわたを除く。うずらの鶏卵はゆでて殻をむく。
②ブロッコリーは小房に分け、ニンジンは輪切りにして花形で抜き、下ゆでする。ゆでタケノコは縦に薄く切る。ぎんなんは殻と薄皮をむく。干シイタケはもどして軸を除き、そぎ切りにする。
③調味料Aを混ぜ合わせておく。
④油でねぎ、しょうが、にんにくのぶつ切りを炒め、香りが出てきたら①を加える。ヤングコーンをさらに加え、全体に火が通ったら③で調味し、水とき片栗粉を加えてとろみをつける。

猪肉の回鍋肉（ホイコーロー）

材料（4人分）

もも	150g	鶏ガラスープ	
季節の野菜（葉にんにく、シイタケ、ピーマン、ニラ、いんげん豆など）		蒸し鶏の煮汁	
		しょうが	
山椒、にんにく、しょうが		長ねぎ	
豆鼓、豆板醤		山椒	
ごま油、白絞油	各適量		すべて適量

①鶏ガラスープを作る。蒸し鶏の煮汁にしょうが、長ねぎ、山椒を加え20～30分間ほど煮込む。
②バラ肉を塊のまま蒸し上げる。冷ましてから薄くスライスし、両面をフライパンで焼く。
③中華鍋に白絞油と山椒を入れて弱火で熱し香りをうつす。みじん切りにしたにんにくとしょうが、包丁でよくたたいた豆鼓と豆板醤も加えて炒め、香りを高める。
④②のバラ肉、適宜に切った葉にんにく、シイタケ、ピーマン、ニラ、いんげん豆などの季節の野菜を加えて炒め、鶏ガラスープを少量加えて少し加熱し、仕上げにごま油を加える。

猪肉タコライス

材料（4人分）

猪ひき肉	500g	ラー油	30cc	濃口しょうゆ	100cc
豆板醤	70g	白絞油・一味唐辛子		砂糖	60g
にんにく	50g	にんにく・干しエビ		チリソース（エビチリ用）	80g
しょうが	50g	ねぎの青い部分		ゴーダチーズ	500g
長ねぎ	100g			レタス、白米	各適量
大豆油	少々				

①ラー油を作る。中華鍋に白絞油、一味唐辛子、にんにく、干しエビ、長ねぎの青い部分を入れ、低温で加熱する。
②中華鍋に大豆油を流し、ひき肉を炒める。豆板醤、にんにく、しょうが、みじん切りした長ねぎも加えてさらに炒め、①のラー油を加える。
③注文ごとに②を中華鍋に入れ、濃口しょうゆを加えてよく炒める。砂糖とチリソースも加えさらに炒める。
④皿にご飯を盛り③の調味したひき肉、ゴーダチーズを乗せ、チーズがとろけるまで電子レンジで加熱する。こま切れにしたレタスを乗せる。

猪肩ロース肉の鎮江香醋風味

材料（4人分）

猪肩ロース肉	120g	甘酢ダレ		水溶き片栗粉	適量
食塩	ひとつまみ	砂糖	550g	ごま油	小さじ1
こしょう	少々	食塩	10g	長ねぎ	適量
紹興酒	小さじ1	米酢	300cc	赤パプリカ	各少々
濃口しょうゆ	小さじ1／2	鎮江香醋	300cc	黄パプリカ	各少々
鶏卵	1個	濃口しょうゆ	200cc		
片栗粉	適量				
白絞油	適量				

①肩ロース肉を小指ほどの大きさの拍子切りにし、塩、こしょう、紹興酒、濃口しょうゆ、鶏卵を合わせた中に30～40分間漬け込む。
②①のロース肉に片栗粉をまぶし、170℃の白絞油で6～7分間揚げる。仕上げに油の温度を180～190℃に上げ、30～40秒間揚げる。
③甘酢ダレの調味料を合わせておく。
④③の甘酢ダレを鍋に入れて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。②のロース肉を加えてからめ、仕上げにごま油をかける。
⑤皿に白髪ねぎとこま切れした赤パプリカと黄パプリカを敷き④を乗せる。

猪肉麻婆豆腐

材料（4人分）

猪ひき肉	120g	A	鶏ガラスープ	1・1／2カップ
木綿豆腐	2丁		（スープの素小さじ1／2＋水1・1／2カップ）	
ねぎ	5センチ長さ		しょうゆ	大さじ2
しょうが、にんにく	各1片		味噌・日本酒・砂糖	各大さじ1
サラダ油	大さじ2		豆板醤	小さじ2
水溶き片栗粉	片栗粉 大さじ1 水 大さじ2		わけぎの小口切り	適量

①豆腐は1．5センチ角に切り、ザルに乗せてしばらく置き、水気を切る。
②ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
③調味料Aを混ぜ合わせておく。
④中華鍋に油を熱して②を炒め、香りが出たら猪のひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、調味料Aに豆腐の順に加えて2～3分煮る。アクをすくいとり、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑤好みでわけぎを散らす。

猪肉ジンギスカン鍋

材料（4人分）

猪バラ肉スライス	130g
たまねぎ	1／2個
万能ねぎ	1／6本
長ねぎ	1本
もやし	50g
キムチ	50g
糸唐辛子	適量

ジンギスカンのタレ

日高昆布	1枚	だし1㍑に対して
カツオ節	3掴み	
水	2㍑	
		濃口しょうゆ 45cc
		砂糖 25g
		みりん 90cc

①だしを取る。水2㍑を張った鍋に昆布を4つに割って入れ、弱火で加熱する。5～6分たったらカツオ節を多めにひとつまみ入れる。すぐ火を止めシノワでこす。
②鍋に①のだし1㍑、濃口しょうゆ、砂糖を入れ中火で加熱する。砂糖が溶けたら煮切りみりんを加え、強火にして沸いたらカツオ節を軽めにひと掴み入れてすぐに火を止め、鍋地を仕上げる。
③たまねぎは皮をむいて半分にし、1センチほどに切る。バラ肉は半分に切る。ボウルにバラ肉とジンギスカンのタレを入れてもみ込み、さらにたまねぎ、ジンギスカンのタレを加えて味がなじむようによくもみ込む。
④万能ねぎは長さ8センチほどに切る。長ねぎは長めの斜め切りにする。
⑤鍋にもやしを山盛りに盛る。もやしが隠れるように③のバラ肉を1枚ずつかぶせ、まわりにたまねぎを散らす。
⑥⑤に長ねぎを立てかけるように均等に盛り、バラ肉の上にはキムチを乗せる。長ねぎの間に万能ねぎを盛り、キムチの上に糸唐辛子を盛って鍋地を600cc張る。

猪肉レシピ集No．135

猪肉ビビンバ

材料（4人分）

猪肉（バラ肉）	200g	A	しょうゆ	大さじ3
ニンジン	1本		食酢	大さじ4
ほうれんそう	1束		砂糖	大さじ4
もやし	1袋		ごま油	大さじ2
ゼンマイの水煮	150g		おろししょうが	小さじ1
鶏卵	2個		おろしにんにく	大さじ1
ご飯	4膳分		粉トウガラシ	小さじ1／2
			サラダ油	大さじ1

①ボウルに調味料Aを混ぜ合わせてタレを作る。
②猪肉は、フードカッターでミンチにし、①のタレ大さじ2を混ぜ合わせる。
③サラダ油を熱して、②のミンチ肉は完全に色が変わるほど充分に炒めておく。
④ニンジンは、千切りにして湯がく。ほうれんそうも湯がいてざく切り、もやしもゆでておく。
⑤鶏卵は、薄焼きにして千切りにする。
⑥④のニンジン、ほうれんそう、もやしとゼンマイは別々に①のタレに浸けておく。
⑦ご飯の上に、③のミンチ⑥の具を彩りよく並べ、真ん中に⑤の薄焼き鶏卵を乗せて完成。

猪肉レシピ集No．136

猪チゲ鍋（キムチ鍋）

材料（4人分）

猪肉（バラ肉）	700g	ごま油	大さじ2
白菜キムチ	250g	日本酒	大さじ2～3
焼き豆腐	1枚	しょうゆ	大さじ1～2
ごぼう	1／2本	味噌	50g
せり	1／2本	コチュジャン	大さじ1～2
ニンジン	1本	一味唐辛子	適量
シイタケ	4枚	白炒りごま	適量
えのきだけ	1袋	にんにく	6～7片

①焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
②ごぼうはささがきにし水に浸け、ニンジンは皮をむいて薄い輪切り、シイタケ・えのきだけは食べやすい大きさに切る。
③猪肉は、半解凍の状態で2ミリ厚に輪切りにし1枚ずつ広げ皿に並べる。
④土鍋を熱してごま油をひき、にんにくを弱火で炒める。
⑤にんにくが色づいてきたら、猪肉、ごぼう、キムチの半量（125グラム）を加えて炒める。
⑥全体に油がまわったら、鍋の7分目ぐらいまで水を入れ、日本酒・しょうゆを加えて、沸騰するまでは強火、それからは弱火にしてアクを取りながら40分程度煮る。
⑦焼き豆腐・ニンジン・シイタケ・えのきだけを加え、味をみながら味噌を溶き入れ、辛さを見ながらコチュジャンを加える。
⑧さらに、2～3分煮て、せりと残りのキムチを入れて混ぜ、一味唐辛子・白ごまをふって完成。

猪肉のキムチ炒め

材料（4人分）

バラ薄切り肉	250g	A	日本酒	大さじ2
塩･こしょう	各少々		味噌	大さじ1
もやし	1袋		しょうゆ	大さじ1
キクラゲ	ひとつまみ		酒または水	大さじ2
にんにくの茎	1束		塩	小さじ1／3
白菜キムチ	250g		こしょう	少々
サラダ油	大さじ2		ごま油	小さじ1

①猪肉は長さを半分に切り、塩とこしょうをふる。もやしはできればひげ根をとり、キクラゲはたっぷりの水に10分ほどつけて戻す。にんにくの茎は4センチ長さに切る。
②ボウルに調味料Aを合わせて溶き混ぜ、味つけ用のタレを作る。あらかじめ準備しておくと調理がスムーズ。
③フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し猪肉を炒め八分通り火が通ったらいったん取り出す。
④③にサラダ油大さじ1を足し、にんにくの茎、もやし、水気を切ったキクラゲの順に加えて炒め合わせる。
⑤全体に油がまわったら、火を強めて酒と塩を加える。水分を飛ばすように上下を返しながら1～2分炒めて、こしょうをふる。
⑥肉を戻し入れ、白菜キムチを加えて、②のタレをまわしかける。1分くらい炒めて全体に味をからめ肉に火が通ったら、仕上げに風味づけのごま油をふって、ひと混ぜする。

猪肉のちぢみ

材料（2人分･22センチ1枚分）

猪肉	150g		小麦粉	大さじ5～6
ニンジン	1/2本		塩	少々
青ねぎ	7～8本		ごま油	大さじ2
じゃがいも	中3個		ピザ用チーズ	30～40g
桜エビ	5g	A	コチュジャン･酢	各小さじ1
鶏卵	1個		しょうゆ･みりん	各大さじ1

①ニンジンはこま切れにする。青ねぎは長さ4センチに切る。
②じゃがいもは皮をむいてすりおろし、桜エビ、塩、鶏卵、小麦粉を加えてよく炒める。
③②に①を加え、全体を混ぜ合わせる。
④フライパンにごま油を熱し、③の生地を入れて直接20センチくらいに丸く広げる。薄切りの猪肉を散ら、チーズを乗せてフタをし、弱火で6～7分じっくり焼く。
⑤裏返しパリッと仕上げるためにフタを取って3～4分焼き、こんがりと焼き上げる。Aのソースの材料を合わせてちぢみに添える。

猪肉レシピ集No．139

猪肉の韓国風焼肉

材料（4人分）

猪肉（ロース肉）	400g	A	しょうゆ	大さじ4
ごま油	大さじ1		ハチミツ	大さじ2
炒り白ごま	適量		ごま油	大さじ2
サニーレタス	10枚		すり白ごま	大さじ2
サンチュ	10枚		にんにく	2片
青じそ	10枚		長ねぎ	1本
		B	コチュジャン	大さじ2
			酢	大さじ2

①猪肉は繊維に直角に5ミリ厚に切る。
②にんにくはすりおろし、長ねぎはみじん切りにする。
③①の猪肉に②のにんにく・長ねぎ・調味料Aを加えてよく混ぜ、10～20分置いて下味をつける。
④フライパンにごま油を強火で熱し③をよく炒め、最後に炒り白ごまをふって完成。
⑤サニーレタス・サンチュ・青じそなど、好みの野菜に④を乗せて巻き、混ぜ合わせた調味料Bをつけて食べる。

猪肉レシピ集No．140

赤鍋（あかなべ）

材料（4人分）
猪バラ肉
シュンギク、白菜、長ねぎ、木綿豆腐、しめじ、シイタケ、水菜
鍋地
- 鶏ガラスープ
- 溜り味噌（赤味噌）
- 韓国産一味唐辛子
- 花椒

材料は適量

①バラ肉、シュンギク、白菜、長ねぎ、木綿豆腐、しめじ、シイタケ、水菜を適当な大きさに切り揃え、鍋に入れる。
②鍋地を作る。溜り味噌に韓国産一味唐辛子、花椒を加えて練り合わせ、鶏ガラスープに溶かす。
③①の鍋に②の鍋地を入れる。

猪肉とくずきりのチャプチェ風

材料（2人分）

猪肉	150g		
A	しょうゆ・ごま油・砂糖	各小さじ2	
	おろしにんにく・こしょう	各少々	
くずきり	50～60g		
ニンジン	1／2本		
赤パプリカ	1／2個		
生シイタケ	3～4個		
サヤインゲン	7～8本		
B	白ごま	大さじ1	
	砂糖・しょうゆ・塩・こしょう	各少々	
	ごま油	適宜	
	塩・こしょう	各少々	

①くずきりは、袋の表示時間通りに熱湯でゆでる。ザルに上げ、流水に取って冷まし、水気をきってはさみで食べやすい長さに切る。
②猪肉は細く切り、Aの下味をからめておく。
③ニンジン、パプリカ、石づきを取ったシイタケは細く切り、インゲンはサッと塩ゆでした後、半分に切る。
④フライパンにごま油大さじ1を熱し、③を強火でサッと炒め軽く塩・こしょうをしボウルに取り出す。
⑤同じフライパンにごま油少々を熱し、②を入れて炒め④のボウルに入れる。
⑥①と調味料Bを⑤のボウルに加え、全体をよく和え器に盛る。

猪肉のタイ風サラダ

材料（2人分）

猪肉	200g		
A	おろしにんにく	少々	
	砂糖・ごま油・しょうゆ・片栗粉	各小さじ	
紫たまねぎ	1／4個		
きゅうり	1本		
セロリ	1／2本		
青ねぎ	2～3本		
ミニトマト	5～6個		
糸寒天（スープ・サラダ用ｶｯﾄﾀｲﾌﾟ）	約1／2カップ		
香菜	6～7茎		
B	レモン汁	大さじ2	
	ナンプラー	大さじ1強	
	砂糖	小さじ1～2	
	赤とうがらし（輪切り）	少々	

①猪肉にAの下味をからめる。フライパンを熱して肉を炒め、いったん取り出して粗熱を取る。残った焼き汁も使うのでとっておく。肉の粗熱がとれたら手で食べやすい大きさにちぎる。
②紫たまねぎは薄いくし形に切る。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。セロリも斜め薄切りに。ミニトマトは半分に切り、青ねぎは長さ3センチに切る。
③寒天はたっぷりの水に10分ほど浸して戻し、ザルに上げしっかりと水気をきる。
④香菜は葉をちぎり、茎は小口に切る。
⑤ボウルにB、香菜の茎、①を入れて軽く混ぜ、②、③を加えてサッと和える。器に盛り香菜の葉を添える。

猪肉レシピ集No．143

猪肉のけんちん汁

材料（4人分）			
猪肉（モモ）	200g	豆腐	1丁
ニンジン	1／2本	ごま油	小さじ2
太ねぎ	1本	だし汁	4カップ
だいこん	1／2本	日本酒	大さじ2
ごぼう	1／2本	赤味噌	大さじ4～6
		粉山椒	少々

①猪肉は、繊維に直角に5ミリ厚の輪切りにする。
②ねぎは、1．5センチに切り、だいこん･ニンジンは、いちょう切りにする。
③鍋にごま油を熱し、①猪肉を入れ炒める。そこへ②の野菜を入れてサッと炒める。
④だし汁、日本酒を加えて煮立ててアクを取りながら8～10分煮る。
⑤野菜が柔らかくなったら豆腐を手でくずしながら、入れてひと煮立ちさせる。
⑥火を止めて味噌を溶き入れ味を調える。好みで粉山椒を振って完成。

猪肉レシピ集No．144

猪肉タイ風ココナツスープ

材料（4人分）				
猪肉（モモ）	200g	A	鶏ガラスープの素	小さじ2
たまねぎ	1／2個		ナンプラー	大さじ2
スイートコーン缶	1カップ		水	2．5カップ
サヤインゲン	10本		食塩	少々
ココナツミルク	1．5カップ		こしょう	少々
サラダ油	大さじ1		豆板醤	少々

①猪肉は繊維に直角に1センチ幅の輪切りにし、さらに1センチ角に切る。
②たまねぎ、サヤインゲンは1センチ角に切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、①の猪肉を強火でしっかり炒める。
④②の野菜とコーンを入れて、サッと炒める。
⑤Aを加えてアクを取りながら、10分ほど煮る。
⑥ココナツミルクを加えてひと煮立ちさせ、塩･こしょう･豆板醤で味を調える。

猪肉と高菜漬のビーフン汁

材料（4人分）

猪肉（モモ）	200g	サラダ油	大さじ1
ビーフン(乾燥)	160g	固形スープ	2個
高菜漬け	100g	塩・こしょう	少々

①猪肉は、ミンチにし気になる筋は取っておく。
②鍋にたっぷりの湯を沸かし、ビーフンを2～3分ゆで、ザルに上げ、食べやすい長さに切る。
③鍋にサラダ油をひいて、①の猪肉をいれほぐしながら炒める。ポロポロになったら、刻んだ高菜漬けを加え、軽く炒めて5リットルのお湯と固形スープを入れて煮る。
④煮立ったら、アクをとり②のビーフンを加えてひと煮立ちしたら塩こしょうで味を調える。

猪肉のパエリア

材料（4人分）

白米	4カップ	A	水	3カップ
猪肉（ロース・モモ）	300g		サフラン	ひとつまみ
たまねぎ	100g		食塩	小さじ1弱
むきエビ・イカ（冷凍）	各60g		固形スープ	1個
トマト	60g		白ワイン	大さじ1
しょうが	1片		にんにくみじん切り	大さじ1

①猪肉は、繊維に直角に2センチ厚に切り、しょうがは輪切りにして鍋に入れ充分な水で炊く。最初沸騰すると、アクが出るのでとる。その後、約1時間半煮込んで繊維がほぐれるようになったら火を止め、気になる筋は取り除いて1センチ角に切る。（縮んで1センチ厚に）（圧力鍋なら40分）
②フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れて火にかけ、にんにくのみじん切りを香りが出るまで炒める。むきエビ・イカをトマトを入れて、軽く煮込み。スープを分けておく。
③別にフライパンにオリーブオイル大さじ3を入れて、みじん切りのたまねぎを炒め、さらにお米を炒める。
④米が透き通ってきたら、調味料Aと②のスープを入れていったん沸騰させ、フタをして弱火で10分炊く。
⑤①の猪肉、②の具を加えて再び、8分炊き、炊き具合を確認、フタをはずし中火で底に焦げをつくる。パセリのみじん切りとレモンを乗せて完成。

猪肉レシピ集No．147

猪肉のしぐれ煮

材料（4人分）			
猪肉（モモ）	300g	しょうゆ	大さじ6
しょうが	1／2片	日本酒	大さじ2
		みりん	大さじ2

①猪肉は、繊維に直角、2センチ厚の輪切りにする。
②鍋に湯を沸かし、肉を表面の色が変わる程度に、サッと湯がく。（湯は捨てる。）
③別鍋にたっぷりめの水、しょうがを薄切りにしたもの③の猪肉を入れ沸騰させる。
④火を弱火～中火にして、1時間程度煮る。（圧力鍋なら40分）
⑤肉を引き上げ、一口サイズに切る。（1センチ角）
⑥別の鍋で⑤を入れてしょうゆ・みりん・日本酒を入れ、汁けがなくなるまで混ぜながら煮詰めて完成。

猪肉レシピ集No．148

猪肉じゃが

材料（4人分）				
猪肉（モモ）	250g		ごま油	小さじ1
じゃがいも	（大）4個	A	日本酒	大さじ3
ニンジン	1本		水	カップ2／3
たまねぎ	1個		みりん	大さじ3
しらたき	250g		砂糖	大さじ1
グリーンピース（冷凍）	大さじ4～5		しょうゆ	大さじ4～5
			塩・サラダ油	適量

①猪肉は、半解凍で2ミリ厚程度に薄く切る。じゃがいもは大きめの一口大に切り、水に10分間ほどさらして水気をふく。ニンジンは1．5～2センチ厚さの半月形または、いちょう形に切る。たまねぎは縦に8～10等分のくし形に切る。
②しらたきは水気を切り、塩少々をふってもんでから水で洗う。鍋にひたひたの水を注ぎ、煮立ったら火を弱めて5分間ほどゆでる。ザルに上げ5～6センチ長さに切る。
③鍋にサラダ油大さじ1を熱し、猪肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、ごま油①の野菜、②を加えて炒め合わせる。
④全体に油がからんだらAの日本酒と水を注いで煮立てる。アクを取り、みりん、砂糖を加えてフタをし、火を弱めて6～8分間煮て、しょうゆを加える。再びフタをして8～10分間、ニンジンが柔らかくなるまで煮る。
⑤④に凍ったままのグリーンピースを加えて1～2分間煮て、器に盛る。

猪肉レシピ集No．149

猪肉のレモンクリーム煮

材料（4人分）

猪肉（モモ）	150g	固形スープの素	1個
たまねぎ	1／2個	生クリーム	1／4カップ
マッシュルーム	1パック	牛乳	1／4カップ
バター	大さじ1	食塩	適量
小麦粉	大さじ1弱	こしょう	適量
白ワイン	大さじ3	パセリ	少々
		レモン	1／4個

①猪肉は繊維に直角に1センチ幅の輪切りにする。
②たまねぎは薄切りにし、フライパンにサラダ油をひいて中火でしんなりなるまで炒める。
③①の猪肉を加えて、色が変わるまで炒め、薄切りしたマッシュルームを加えてさらに炒める。
④小麦粉をダマができないようふり入れ、白ワイン、砕いた固形スープの素を入れフタをして弱火で4～5分蒸し煮にする。
⑤生クリームと牛乳を加え、塩こしょうを入れてとろみがつくまで1～2分煮る。
⑥皿に盛ってから、パセリを振り、レモンを搾って完成。

猪肉レシピ集No．150

猪肉とニンジンの味噌きんぴら

材料（4人分）

猪肉（モモ）	400g	A	しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ2		ハチミツ	大さじ2
ニンジン	2本	B	味噌	大さじ2
白炒りごま	適量		みりん	大さじ2
			しょうが汁	2片分

①ニンジンは長めの細切りにする。
②猪肉は繊維に直角に1センチ厚に切り、さらに1センチ角の短冊切りにし調味料Aを加え、よくもみこんでおく。
③フライパンにごま油を熱して、強火で②の猪肉をよく炒める。
④猪肉の色が変わったら、ニンジンを加え、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
⑤④のニンジンに火が通ったら、調味料Bを入れて混ぜ、強火で味をからめる。
⑥器に盛り、白炒りごまをふって完成。

猪肉レシピ集No．151

猪肉のピリ辛和え

材料（4人分）

猪肉（モモ）	200g	A	カツオ節	大さじ3
ピーマン	8個		ごま油	大さじ1
日本酒	少々		しょうゆ	大さじ1
食塩	少々		砂糖	少々
			一味唐辛子	少々

①猪肉は、繊維に直角に5ミリ厚に輪切りにし、さらに5ミリの短冊に切る。
②たっぷりのお湯で、①の猪肉を10分煮る。ザルに上げて水で表面を洗い流す。
③ピーマンは、縦半分に切り、種とヘタを取り薄い半月切りにし、軽くゆでる。
④調味料Aを混ぜ合わせ、②の猪肉、③のピーマンを和える。

猪肉レシピ集No．152

猪肉とねぎのごま味噌炒め

材料（4人分）

猪肉（ロース）	200g
ねぎ	1・1／2本
貝割れ菜	150g
白ごま	小さじ2
サラダ油・ごま油	適量

ごま味噌

練りごま（白）・白ごま（半ずり）・味噌	各大さじ1・1／2
日本酒	大さじ2～3
砂糖	大さじ1

①猪肉は、1センチ角に切る。ねぎは4センチに切り、縦に5ミリ幅に切る。貝割れ菜は根元を落とし、長さを半分に切る。
②ボウルにごま味噌の材料を入れ、よく混ぜる。
③フライパンにサラダ油・ごま油各小さじ2を中火で熱し、猪肉を入れてサッと炒め、ねぎを加えて炒め合わせる。
④肉の色が変わったら、②を加えてからめる。貝割れ菜を加えて大きく混ぜ、器に盛り白ごまをふる。

猪肉のカレー炒めたまねぎ和え

材料（4人分）

猪肉（モモ）	350g	パセリ（みじん切り）	大さじ2
たまねぎ（小）	2個	レモン（くし形に切る）	適量
カレー粉	大さじ1・1／2	塩・日本酒	適量

①猪肉は、ミンチにする（気になる筋はとる）。たまねぎは縦半分に切り、芯を除いて縦の薄切りにし、冷水に5分間さらす。ザルに上げて水気をよくきる。
②フライパンは油をひかずに熱し、猪肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら火を弱め、少しカリカリになるまで焼く。
③②のカレー粉、塩小さじ1、日本酒大さじ1をふってからめ弱火で2～3分間炒める。
④ボウルにたまねぎとパセリを入れ、③を熱いうちに赤味噌で混ぜる。器に盛り、レモンを添える。

猪肉のタンドリーチキン風

材料（4人分）

	猪肉（ロース）	200g		トマトケチャップ	大さじ1
A	ヨーグルト	100g	A	しょうゆ	大さじ1
	にんにく	1片		砂糖	大さじ1
	しょうが	1片		サラダ油	大さじ1
	カレー粉	小さじ2		食塩	小さじ1弱

①猪肉は、繊維に直角に2センチ厚の輪切りにする。
②調味料A（9種）を混ぜ合わせてタンドリーソースを作る。
③バットに①の猪肉を並べて②のタンドリーソースをかけて手で肉によく揉み込みそのまま冷蔵庫で30分以上おく。
④③を冷蔵庫から出し、常温に戻してからオーブン用のクッキングペーパーを敷いた天板にソースごと乗せ、150℃のオーブンで20分間焼き、裏返して10分焼く。

猪肉レシピ集No．155

猪肉のハッシュドビーフ風

材料（4人分）

猪肉（モモ）	300g	A	中濃ソース	大さじ3
完熟トマト	大3個		トマトケチャップ	大さじ4
たまねぎ	中1個		食塩	小さじ2／3
しょうが	1片		顆粒スープの素	小さじ1
パセリ	適量		小麦粉	大さじ2
ご飯	4膳分		日本酒	1／4カップ
			サラダ油	大さじ1

①猪肉は、繊維に直角に1センチ厚に輪切りにし、さらに1センチの短冊切りにする。
②トマトは湯むきして一口大に、たまねぎは、薄切りにする。
③鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎを2分ほど炒め、①の猪肉を加えて、小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
④トマトを加え、日本酒を回し入れ、弱火でフタをして途中で時々混ぜながら、弱火で10分ほど蒸し煮にする。
⑤トマトの水分が出てきたら調味料Aを入れフタをずらして弱めの中火でさらに10分ほど煮込む。
⑥ご飯を器に盛り、⑤ハッシュドビーフをかける。好みでパセリを散らす。

猪肉レシピ集No．156

猪肉とアボガドのマフィンサンド

材料（4人分・4個）

猪肉（モモ）	200g		オリーブオイル	小さじ2
たまねぎ	1／2個		トマトケチャップ	大さじ1
トマト薄切り	4枚		粒マスタード	大さじ1
アボガド	中1個	A	タバスコ	少々
オリーブオイル	適量		食塩	少々
マフィン	4個		こしょう	少々
マヨネーズ	少々		片栗粉	小さじ1

①猪肉は繊維に直角に1センチ幅の輪切りにし、さらに1センチ角にきる。
②調味料Aを合わせ①猪肉をからめ、フライパンにオリーブオイルを熱し、強火でしっかり炒める。
③たまねぎは、みじん切りにしてサッと流水にさらししっかり水気を絞る。トマトは輪切り、アボガドは、一口大に切り、手で軽くつぶす。
④マフィンは、横半分に割り、軽くトーストする。マフィンに、②の猪肉その上に、アボガド・トマト・たまねぎを乗せマヨネーズをかけて、マフィンでフタをして完成。

猪肉のカッチャトーラ風

材料（4人分）

A	猪肉（モモ塊）	500g	じゃがいも・たまねぎ	各1個
	セロリ（ぶつ切り）	1／2本	ローズマリー（生）	2本
	ニンジン（ぶつ切り）	1／4本	赤とうがらし（種を抜いて小口切り	1／2本分
	たまねぎ	1／4個	赤ワインビネガー	カップ1／4
	塩・こしょう・小麦粉・オリーブ油	各適量	白ワイン	カップ1

①大きめの鍋にAの材料とひたひたの水を注いで煮立て、弱火にして30分間ゆでる。
②じゃがいもはラップでくるみ、電子レンジ（600ワット）に3分間かけて皮をむき、横半分に切って1センチ厚さに切る。たまねぎは薄切りにする。
③①の肉を2～3センチ厚さに切り、塩・こしょう各少々をふって小麦粉少々をまぶす。フライパンにオリーブ油大さじ3，ローズマリー、赤とうがらしを入れて熱し、香りが出たら肉を入れて中火で両面を焼き、取り出す。
④フライパンに残った油でじゃがいもを色づくまで焼いて、取り出す。さらにオリーブ油大さじ2を足し、たまねぎを中火で色づくまで炒める。
⑤鍋に④のたまねぎ、③の肉を入れて強火にかけ、赤ワインビネガーを加える。続いて白ワインも加えて煮立て、アルコール分を飛ばす。
⑥焦げ付く寸前まで煮汁が煮詰まったら、水をひたひたまで加えて煮立て、中火で20分間煮る。途中で塩ひとつまみを加えて味を調え、④のじゃがいもを加えて温める。

付け合わせパスタ

①トマト（大）1個は湯むきにして種を取り、さいの目に切る。ズッキーニ1／2本となす1個、「カッチャトーラ風」用のゆで肉100～120gは、ショートパスタ（フジッリ）の長さに合わせて拍子木形に切る。トウモロコシ1／2本は包丁で粒をこそげ落としてゆでる。
②ショートパスタ120gは多めの塩を入れた湯でゆでる。
③フライパンにオリーブ油大さじ2，つぶしたにんにく1かけを入れて温め、油に香りを移す。種を抜いた赤とうがらし1／2本も加えて温め、いずれも取り出す。
④③にスッキーニとなすを加えて炒め、火が通ったら肉も加え、塩少々をふる。トマトを加えて水（あれば肉のゆで汁）カップ1／2を加えて煮詰める。
⑤パスタ、すりおろしたパルメザンチーズ適量を加えて、あおりながら混ぜ、オリーブ油少々をふる。器に盛り、トウモロコシを乗せる。

猪肉ロールキャベツ

材料（4人分）

キャベツ	1個（約1．2kg）
白ワイン	カップ1／2
トマトの水煮（缶詰）	大1缶（400g）
ローリエ	1枚
塩・こしょう	適量

肉ダネ

猪肉（ミンチ）	400g
たまねぎ	（小）1個
生シイタケ	6枚
バター	大さじ1
パン粉	カップ2／3
牛乳	大さじ1
鶏卵	1個
塩	小さじ2／3
こしょう・ナツメグ	各少々

①キャベツは芯を包丁の先でくりぬく。キャベツがすっぽり入る鍋に湯を沸かし、芯を上にして入れる。芯の部分をフォークで刺し、外側の葉から菜ばしではがしていく。4枚ほどはがしたらキャベツを出し、はがした葉を2分間ほどゆでてザルに広げる。再び鍋にキャベツを戻し、同様に葉をはがしてゆでザルにとる。

②たまねぎ、シイタケはみじん切りにし、バターでしんなりとするまで炒め粗熱を取る。パン粉は牛乳で湿らせる。ボウルに肉ダネの材料を入れ、よく練り混ぜて8等分にする。

③キャベツの水気をふいて広げ、芯をすりこ木などでたたきつぶして巻きやすくする。大小の葉を組み合わせて8等分用意する。

④②の肉ダネの1／8量を③の小さな葉で包み、大きな葉に乗せる。芯の部分をかぶせるようにして巻き、左右の葉を折る。そのまままきっちりと巻き、巻き端を楊枝でとめる。残りも同様にする。

⑤④がぴっちりと並ぶ鍋に巻き終わりを下にして詰める。白ワインをふり、トマトの水煮をつぶして缶汁ごと加え、水カップ1強、ローリエ、塩小さじ1、こしょう少々を入れる。煮立ったら火を弱めてフタをし、30分間ほど煮込む。楊枝をはずして器に盛る。

猪肉レシピ集No．159

猪せんべい

材料（16枚分）		しょうが汁	大さじ1
猪肉（どこでも良い）	40g	無塩バター	30g
薄力粉	80g	砂糖	20g
ベーキングパウダー	小さじ1／4	コンデンスミルク	20g
サラダ油	適量	牛乳	小さじ1

①猪肉は、フードプロセッサにかけ、ひき肉にし、気になる筋は取る。
②サラダ油を引いたフライパンで①のひき肉としょうが汁を強火で充分に炒める。
③②のコロコロになったミンチ肉をさらにフードプロセッサにかけ粉状にする。
④ボウルに室温にもどしたバターを入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜ合わせ、コンデンスミルクと牛乳を加えてムラのないように混ぜ合わせる。
⑤薄力粉とベーキングパウダーは、合わせてふるいにかけておく。
⑥④、⑤に③の鹿肉粉末を加え、練らないように気をつけながらゴムベラでざっとまとめてから、手で生地を一つにまとめる。
⑦⑥の生地を16等分に分けて1個ずつ丸め、冷蔵庫で15分ほど入れて休ませる。
⑧オーブンの天板にクッキングペーパーを敷いて、⑦を間隔を開けて並べ上にラップをかけてコップで押し、直径7センチくらいに延ばす。
⑨180℃に余熱したオーブンに⑧を入れて12分ほど焼く。焼けたら粗熱を取り完成。
⑩湿気を吸いやすいので、密閉容器で保管する。

猪肉レシピ集No．160

猪肉の中華粥

材料（4人分）		しょうが	1片
猪肉（ロース）	100g	XO醤	小さじ2／3
白米	1カップ	しょうゆ	大さじ2
ザーサイ・香菜	適量	ごま	小さじ2

①鍋にたっぷりの湯を沸かし、猪肉は繊維に直角に2センチ厚に切り、表面の色が変わる程度にさっとゆがく。
②肉を取り出しぬるま湯または水で洗い、1センチ角のブロックに切る。（縮んで1センチ厚になる）
③米を軽く洗って水気をきり、分量の水と②猪肉と薄切りしょうがを合わせ鍋にいれる。
④鍋を中火にかけて、煮立ったら弱火にしアクを取る。
⑤焦がさないように時々鍋底からかき混ぜ、1時間ほど加熱し、米がとろりとして柔らかく煮えたら火を止める。
⑥猪肉・しょうがを取り出し、取り出した猪肉はほぐしておく。
⑦器に⑤の粥を入れてザーサイ・ほぐした猪肉・香菜・XO醤を天盛りにし、しょうゆ・ごま油をかけて完成。

猪肉レシピ集No．161

猪肉ギョーザ

材料（20個分）

猪肉（モモ）	150g	ニラ	1／3束
ギョーザの皮（大判）	20枚	ねぎ	みじん切り大さじ1
たまねぎ	120g	しょうが	みじん切り大さじ1・1／2
しめじ	40g	にんにく	小さじ1／4
生シイタケ	2枚	干し貝柱	小さじ1
白菜	1葉	日本酒	小さじ2
キャベツ	1葉	食塩	小さじ1／2
ごま油（焼き用）	小さじ1	ごま油	小さじ1／2
		サラダ油	大さじ1

①キャベツと白菜は、電子レンジで1分加熱しみじん切り、しめじ、生シイタケは、石づきをとってみじん切り、たまねぎ、ニラ、ねぎ、しょうがもみじん切りにする。
②①を全体に混ぜ合わせ4～5分おき、ガーゼで軽く水気を絞る。（絞り過ぎないこと。）
③干し貝柱は日本酒でもどしほぐしておく。
④猪肉は、フードプロセッサで細かくミンチ状にして、気になる筋は取っておく。
（ミンチして時間をおくと臭いがきつくなるのですぐに調理する）
⑤④のミンチに③の貝柱、塩、ごま油を入れ粘りがでるまで手でよく混ぜる。
⑥②の野菜と⑤のミンチをよく混ぜ合わせ、1／20分量をギョーザの皮で包む。
⑦フライパンにサラダ油をひいて中火に熱してギョーザを入れ、焼き色がついたら、ギョーザがひたひたになる程度にお湯を入れて3～4分弱火で蒸し焼きにする。
⑧ごま油を入れてゆすりながら水気を飛ばしたら完成。

猪肉レシピ集No．162

猪肉チャーハン

材料（4人分）

猪肉（モモ）	200g	鶏卵	4個
ベーコン	4枚	しょうゆ	大さじ1
太ねぎ	1本	食塩・こしょう	少々
ニンジン	1／2本	ごま油	小さじ1
サラダ油	小さじ2	冷やご飯（3膳分）	600g

①猪肉は、繊維に直角に5ミリ厚に輪切りにし、さらに5ミリの角切りにする。
②ベーコン・ニンジンは、1センチ角に、ねぎはみじん切りにする。
③ニンジンは、電子レンジで1分ほど加熱する。
④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①の猪肉を入れて充分炒め、ベーコン・太ねぎ・ニンジンを入れて炒め、取り出す。
⑤フライパンにサラダ油大さじ1を熱し溶き卵を入れ、強火で半熟状態になったら、冷やご飯を入れてほぐしながら炒める。
⑥④の具を加えて、しょうゆを入れて香りを立てて全体を混ぜ合わせる。仕上げにごま油で香りをつけ、塩こしょうで味を調えて完成。

猪肉マドレーヌ

材料（8センチのマドレーヌ9個分）

猪肉（どこでも良い）	40g	無塩バター	120g
薄力粉	120g	砂糖	100g
ベーキングパウダー	小さじ1	鶏卵	2個
サラダ油	適量	レモンの皮	1／2個

①猪肉は、フードプロセッサにかけ、ひき肉にし、気になる筋は取る。
②サラダ油を引いたフライパンで①のひき肉としょうが汁を強火で充分に炒める。
③②のコロコロになったミンチ肉をさらにフードプロセッサにかけ粉状にする。
④薄力粉とベーキングパウダーはあわせてふるう。レモンは塩を適量こすりつけて、ぬるま湯で洗ってから黄色い部分のみをすりおろす。バターは電子レンジもしくは湯煎にかけて溶かしておく。
⑤卵をボウルに入れて泡立て器で溶きほぐし、グラニュー糖を加えて、湯煎にかけて泡立てないように注意しながらグラニュー糖を混ぜ溶かす。
⑥⑤が人肌程（指を入れるとちょっとぬるいかな、と言うぐらい）になったら湯煎から下ろし、かわりに溶かしバターのボウルを入れて保温しておく。
⑦ふるっておいた粉類を加え、泡立て器で粉気がなくなるまでゆっくりと混ぜる。
⑧⑦に溶かしバターを3回に分けて加え、その都度泡立て器でゆっくりと混ぜる。全部入れて混ぜ終わったらレモンの皮のすりおろしも加えて混ぜ、ゴムベラに持ち替えて、ボウルの底から生地を返すようにして数回混ぜて、ラップをして冷蔵庫で1時間30分～2時間休ませる。
⑨時間になったら生地を冷蔵庫から取り出し、ゆっくりと常温に戻す（休ませておいた生地を、冷蔵庫に入れる前の状態まで戻します。50分～1時間ぐらいはかかると思います）。
⑩生地が常温に戻ったらゴムベラで数回混ぜてなめらかにしてから、スプーンでマドレーヌカップの7分目ぐらいまで入れ、180℃のオーブンで15分程焼く。

猪肉レシピ集No．164

ポ　テ（フランス風おでん）

材料（6人分）

肩ロース肉（塊）	800g	A	ポロネギ	1／2本
			ニンジン	1本
ローリエ、タイム	各適量		玉ねぎ	1個
塩、コショウ、マスタード	各適量		大根	1／8本
			セロリ	2本
			カブ	3個

①猪肩ロース肉に塩をたっぷりまぶしつけて一晩置く。
②①の表面の塩を軽くとり、鍋に入れ、肉がかぶるくらいに蒸留水を入れて火にかける。静かに沸騰させ、アクを取り除く。
③Aの野菜は皮のあるものは皮をむき、すべて食べやすい大きさに切り分けておく。
④②に③の野菜を入れて（カブは最後）、更にアクをとりながら静かに煮る。アクをほぼ取りきったらローリエとタイムを入れ、計3時間ほど煮込む。味が足りなければ塩を加えてもよい。
⑤④から肉を取り出して、好みの大きさに切って器に盛り、一緒に煮込んだ野菜も盛り合わせてスープを注ぐ。好みで塩、コショウ、マスタードなどを添える。

猪肉レシピ集No．165

リエット

材料（製品1．5kg）

猪バラ肉		2kg	B	白ワイン	適量
				タイム	少量
A	粗塩	1kg		ローリエ	1枚
	ニンニク	（薄切り）20枚		玉ねぎ	1／2個
	タイム	10本		にんじん	1／2本
	ローリエ	10枚	ラード、白ワイン、塩、コショウ		各適量

①猪バラ肉はAをまぶし、一～二晩マリネする。
②①の肉を水で洗い、鍋に入れてBを加えて火にかける。アルコールをとばしたら、肉がかぶるくらいのラードを加える。クッキングシートで紙ぶたをして、温度を90℃に保って2～2時間半コトコトと煮る。
③②の肉に竹串を刺してみて、スッと通る位にやわらかくなっていたら鍋からとり出し、粗熱をとる。ラードはレードルですくってボウルにとり出しておく。
④③の肉が40℃くらいに冷めたら（それ以上冷ましすぎない）、繊維に沿って肉を粗めに裂いていく（あまり細かくしすぎない）。脂の部分も粗く崩し、ボウルに合わせて入れる。
⑤肉と一緒に煮た玉ねぎと人参をロボクープにかけて（またはみじん切りにして）細かくし、④のボウルに加えて氷水に当てながら混ぜる。
⑥⑤を鍋に移し、火にかけて、白ワインを加えて軽くデグラッセする。（殺菌のため）
⑦⑥を再びボウルに移し、氷水に当てて、③でとりおいたラードを少しずつ加えながら練り合わせていく（ラードの量は、肉の量の1／3が目安）。塩、コショウで味を調える。

猪レバーのパテ

材料（ココット16個分）

A	塩、コショウ	各少量
	パプリカ（粉）	少量
	にんにく（みじん切り）	1片分
	ローリエ	2枚
	クローブ	2枚
	オレガノ	少量
	タイム	少量
	シェリー酒（甘口）	250cc

バター（無塩）・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
エクストラヴァージンオリーブ油・・・80cc

つけ合わせ
エンダイブ、コルニッション、スタッフド・オリーブ
ライプ・オリーブ（黒オリーブ）・・・・・各適量
パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適　量

①猪レバーは血管、脂などを掃除し、3㌢角ほどに切り、表面が白くなるまで流水に当てて血を抜く。
②①のレバーの水気を切り、Aで1日マリネする。
③②のレバーを漬け汁ごと鍋に入れて火にかけ、水分がなくなるまで煮込む。
④③からクローブとローリエをとり除き、フードプロセッサーにかける。ピューレ状になったら、小さく切り分けた無塩バターと混ぜ合わせ、仕上げにエクストラヴァージンオリーブ油を加える。
⑤つけ合わせを添えて供す。

自家製ジャンボン・ド・パリ

材料
モモ肉（骨付き、皮付きで足先まであるもの）・・・・・・・・・・・・1本
塩A　（原塩に炒めて香りを引き出したニンニク、ローズマリー、
ローリエ、黒コショウをくわえたもの）・・・・・・・・・適量
ブイヨン・ド・レギューム（野菜のブイヨン）・・・・・・・・・・・・・・・適量

つけ合わせ
サラダ（好みの野菜）、マスタード風味のソース・ヴィネグレット・・・・各適量

①猪モモ肉を1本丸ごと塩Aに漬ける。5日目で上下を裏返し、更に2～5日間漬ける。
②①の肉を冷水に一晩から二晩さらして、塩抜きする。
③②の足をフックにかけて吊り下げ、ブイヨン・ド・レギュームを入れた寸胴鍋で火を入れる。85℃を保つようにして6～7時間火を入れる。モモ肉自身の重みで皮が裂けてきたら、煮上がり。
④③の肉を鍋から引き上げて、冷まして水気をきる。サラマンドルで表面を焼く。
⑤盛り付け：④のジャンボン・ド・パリを薄切りにして皿に盛り、サラダを添え、マスタード風味のソース・ヴィネグレットをかける。

テリーヌ（パテ）

材料（テリーヌ型1個分）

猪ホホ肉	1kg
猪セクレト	500g
猪レバー	100g
イベリコ豚の生ハムの脂身のよい部分（3～4㌢に切る）	50g
塩、コショウ、オリーブ油	各適量
シェリー酒（甘口。クリームシェリー）	120cc
にんにく（みじん切り）	2片分
玉ねぎ（みじん切り）	1カップ
ニンジン（みじん切り）	1本分
ローリエ	3枚
ローズマリー	2枝
タイム	2枝
ペドロヒメネスビネガー	50cc
エクストラヴァージンオリーブ油	30cc
黒オリーブ風味のフロール・デ・サル（自然海塩）	適量
黒コショウ（ミニョネット）	適量
サラダ（エンダイブ、マーシュ、トレヴィス、プリーツレタス等）	適量

赤キャベツのマリネ（作りやすい量）

赤キャベツ（細切り）	1／2個分
オリーブ油、塩、コショウ	各適量
グラニュー糖	20g
白ワインビネガー	40cc
エクストラヴァージンオリーブ油	40cc

①レバーは血を流水で洗い流し、水分を切る。ホホ肉は、筋を掃除する。セクレトは、余分な脂を切り取って除く。すべて3～4㌢角に切る。
②①の肉とレバーをバットに入れ、塩、コショウをし、イベリコ豚の生ハムの脂身のよい部分と甘口のシェリー酒を加えて1日マリネする。
③みじん切りしたにんにく、玉ねぎ、ニンジンはオリーブ油でソテーしておく。
④マリネした②を、ミンチ機で粗めのミンチにする。塩、コショウ、③を混ぜ合わせ、テリーヌ型に詰める。ローリエ、ローズマリー、タイムを上にのせ、湯煎にして180℃のオーブンで45分間蒸し焼きにする。
⑤④のテリーヌから出た焼き汁とペドロヒメネスビネガーを鍋に合わせて煮詰め、冷えてからエクストラヴァージンオリーブ油を加える。
⑥赤キャベツのマリネ：赤キャベツをオリーブ油でソテーし、塩、コショウをしてグラニュー糖、白ワインビネガーを加えて5分間煮る。仕上げにエクストラヴァージンオリーブ油を加える。
⑦提供時に④のテリーヌを厚めに切って、切り口に⑤を刷毛で塗り込む。
⑧皿に⑥の赤キャベツのマリネを敷いて⑦のテリーヌを盛り、アクセントに黒オリーブ風味のフロール・デ・サルとミニョネットをかけ、サラダを添える。

パテ・ド・カンパーニュ

材料（30㌢長さのテリーヌ型2．5台分）

猪肩ロース肉	2kg
猪ネック（ノド肉。トントロ）	1kg
A 玉ねぎ	2個分
（みじん切りにしサラダ油で飴色になるまで炒めたもの）	
にんにく（みじん切り）	3g
卵	5個
鶏レバー	500g
（筋をとり除き水にさらした後ミキサーにかけたもの）	
B 塩	48g
セルロース	3g
コショウ	12g
キャトルエピス（ミックススパイス）	1g
エルブ・ド・プロヴァンス	4g
ピスタチオ（軽くローストしたもの）	70g

※赤キャベツのマリネ

赤キャベツ（せん切り）	1／4個
塩（塩もみ用）	適量
シードルビネガー	30g
ハチミツ	18g
ニンニク（みじん切り）	1g
クローブ	1個
ローリエ	1／4枚
タイム	1／2枚
塩	5g

①赤キャベツに強めの塩をふり、よくもむ。冷蔵庫に1時間以上おいて、水分をよく絞っておく
②Aを鍋に入れて沸かし、シノワで漉して冷ましたものを①と合わせ、十分になじませる。

C 生クリーム（乳脂肪分47%）	200g
コニャック	60g
ルビーポルト酒	60g
豚の網脂（水洗いしたもの）	適量
D （テリーヌ1台分）	
タイム	3枝
ローリエ（3つに切る）	2枚分

つけ合わせ

※キャロット・ラペ（せん切りのニンジンサラダ）	各適量
※赤キャベツのマリネ	各適量
コルニッション、パン	各適量

※キャロット・ラペ

ニンジン	1本
塩	小さじ1
A エシャロット（みじん切り）	20g
A フレンチドレッシング	30g
A パセリ（みじん切り）	適量

①ニンジンは皮をむき、マンドリンヌ（スライサー）で薄く切り、塩をふって少しやすませる。水分が出てきたら絞り、Aと合わせてなじませる。

③猪肩ロース肉と猪ネックは、粗挽きにして冷蔵庫に3～4時間ほどおいて冷やしておく。(脂がしっかり冷えていないと、混ぜたときに脂が練り込まれて仕上がりが脂っぽくなってしまう)
④大きなボウルに氷を当て、Aの材料を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
⑤④に③を入れ、肉や脂をつぶさないように軽く合わせたら、Bを入れて軽く混ぜる。最後にCを入れ、肉をつぶさないよう注意しながら、もったりしてくるまで混ぜる。(練らない)
⑥⑤を冷蔵庫に1日おいてマリネする。
⑦テリーヌ型に網脂を貼りつけ、端を外側にたらしておく。④を詰め、たらしておいた網脂をかぶせ、Dをのせる。
⑧⑦にクッキングシートをかぶせ、更にアルミ箔で密閉する。湯煎にして170～180℃のオーブンで2時間火を入れる。
⑨オーブンからとり出し、粗熱がとれたら重石をし冷蔵庫で3日以上ねかせる。
⑩盛り付け：⑦を適宜の厚さに切って皿に盛り、キャロット・ラペ、赤キャベツのマリネ、コルニッション、グリルしたパンを添える。

猪肉レシピ集No.170

ネルベッティ
(猪頭の煮こごりハム)

材料

耳	4枚
舌	2個
ホホ肉	1.5kg
玉ネギ	3個
ニンジン	3本
セロリ	1本
塩・コショウ	各適量

サルサ・ヴェルデ

パセリ	3～4枝分
ゆで卵	1個
ニンニク(みじん切り)	大さじ1
アンチョビ	5枚
白ワインビネガー	大さじ1～2
塩・コショウ	各適量

サラダ
ピンクロースター、トレヴィス、ルーコラなど適量

①玉ネギは半分に、ニンジンとセロリも大きめに切る。
②鍋に耳、舌、ホホ肉と①を入れて水を加えて火にかけ、2時間ほど煮込む。少量の塩、コショウを加えてある程度味をつけておく(後で煮詰めるので塩辛く成らないよう注意する)。
③②から野菜以外の材料をとり出し、とり出した後のスープを煮詰め、シノワで漉す。
④③でとり出した材料を細かく刻みボウルに入れ、塩15g、コショウ3g、③のスープをレードル4杯強(800cc)を加えて混ぜる。
⑤バットにサラシを敷き(脂分だけ舌に落とすため)、④を入れて包み、重石をのせて1日以上冷蔵庫でねかせる。
⑥サルサ・ヴェルデ：パセリ、ゆで卵、ニンニク、アンチョビ、白ワインビネガーをミキサーで回し、塩、コショウで味を調える。
⑦提供(サラダ仕立て)：⑤の出来上がったネルベッティを適宜に切り分けて器に盛り、サラダを添え、⑥のサルサ・ヴェルデを流す。

シュークルート

材料（10人分）

トゥウルーズ風粗挽きソーセージ
（ソシス・ド・トゥルーズ）

	赤身肉（モモ肉）	650g
	ネック（ノド肉・トントロ）	300g
A	クラッシュアイス	100g
A	塩	16g
A	黒コショウ、ナツメグ	各1g
A	ニンニク（みじん切り）	1g
	羊腸（塩抜きしたもの）	適量

細挽きソーセージ
（ソシス・ド・フランク）

	赤身肉（モモ肉）	500g
	ネック（ノド肉・トントロ）	350g
B	塩	20g
B	グラニュー糖、コショウ	各2g
B	ナツメグ、コリアンダー	各0．5g
	クラッシュアイス	200g
	羊腸（赤いもの。フランス製）	適量

ベーコン（ポワトリング・フュメ）

バラ肉（塊）	2kg
ソミュール液	適量

シュークルート

	シュークルート（フランス製。生）	1kg
	キャベツ（せん切り）	1個分
	ラード	100g
	ニンニク（みじん切り）	20g
	玉ネギ（スライス）	3個
	ニンジン（皮をむいて長さを2～3等分に切り、縦半分に切って面取りしたもの）	2本分
	ベーコン（拍子切り）	70g
C	クローブ	2個
C	ジェニエーブル（ネズの実）	8個
C	ローリエ	1枚
	白ワイン	200cc
	塩、コショウ	各適量

ジャガイモ（皮をむいて蒸したもの）	適量
ロースハム	1枚
スネ肉ハム	1枚
マスタード	適量

①トゥウルーズ風粗挽きソーセージ：赤身・ネックはミキサーの7～8ミリのプレートで粗挽きにして氷水に当てたボウルでよく練る。冷蔵庫で冷やしておく。
②絞り袋で、羊腸に詰めていく。1本の長さになったらねじり次に進む。
③細挽きソーセージ：赤身とネックは、ミキサーの2～3ミリのプレートで別々に引いて分けておく。
④③の赤身をミキサーに入れて、Bを加えて撹拌する。クラッシュアイスを少しずつ加えながら白っぽくなってきたら③のネックを入れて軽く混ぜる。
⑤④を絞り袋に入れて羊腸に詰めていく。冷蔵庫で軽く乾燥させた後、冷燻にかける。80℃の湯で15分ゆでる。
⑥ベーコン：バラ肉は、ソミュール液に6～7日間漬ける。1時間水にさらした後、1日乾燥させ、冷燻に7～8時間かける。冷蔵に1ヶ月間吊しておく。
⑦シュークルート：鍋にラードとニンニクを入れて炒め、香りを出す。フタをして弱火で4～5分蒸し煮する。ニンジンとベーコンを加えて少し炒めふたたびフタをして弱火で10分ほど蒸し煮する。
⑧シュークルートをざるに入れ軽く水で洗う。
⑨⑧にキャベツを千切りにして、加え⑦の鍋に入れてCと白ワインを入れて蒸し焼きにする。
⑩水を加えて塩こしょうをして20～30分煮る。
⑪提供用の鍋に⑩を1人分入れ、蒸したジャガイモ、薄切りしたベーコン、グリルしたソーセージを入れて弱火で20分温めてマスタードを添えて完成。

猪肉のサラミ

材料（製品重量800g）

猪肉ミンチ	1kg	タカノツメ（みじん切り）	1～2g
塩	27g	ケーシング（ソーセージ用の豚腸）	適量
コショウ	3g	※ケーシングは塩抜きし、水洗いしておく	
オレンジの皮（乾燥	1～2g		

①猪肉のミンチに塩、コショウ、みじん切りしたオレンジの皮とタカノツメを加えて混ぜ合わせる。ケーシング（腸）に詰める（パンパンに詰める）
②①を適当な長さのところでタコ糸でしばり、竹串でところどころに穴を開け、冷蔵庫内に吊して乾燥させる。冬の間（12～2月）なら、風通しのよいところに吊して乾燥させる。（状態を見ながら3～4週間）

猪フィレのカルパッチョ

材料（4人分）

猪フィレ肉	500g
塩・コショウ	適量
タイム	2～3枚
ベビーリーフ	1袋

ソース

ヴィネグレットソース	100cc
卵黄	3個
ニンニク（煮てヒューれにしたもの）	大さじ1
塩・コショウ	適量

①フィレ肉は、半分の長さに切って塩・コショウをし、タイムをのせてフリーザーパックに空気を抜いて入れる。
②80～90℃のオーブンで30～40分間加熱する。
③中心まで火が通ったら氷水にとり、冷やす。）
④ソースを混ぜ合わせ塩・コショウで味を整える。
⑤①を薄くスライスして皿に並べてベビーリースを盛り合わせてソースをかけて完成。

猪肉レシピ集No．174

猪舌のマリネ

材料（4人分）

猪の舌	2本
塩	適量
ミルポア	
タマネギ・ニンジン・パセリの茎・ローリエ・ニンニク・タイム・粒コショウ	各適量

ドレッシング

ニンニク（みじん切り）	1片分
タマネギ（みじん切り）	1個分
ケッパー	50g
ピクルス（みじん切り）	50g
赤ピーマンの水煮（角切）	50g
黒オリーブ（みじん切り）	50g
イングリッシュマスタード	30g
白ワインビネガー	100cc
EVオリーブ油	150cc
塩・コショウ	適量

①猪の舌は、1時間塩漬けした後、塩を洗い流す。
②①を適量の水とミルポワとともに鍋に入れて火にかけ、やわらかくなるまで2時間ほと煮込む。
③2舌の皮をむき、スライスして、ドレッシングに半日ほど漬ける。

猪肉レシピ集No．175

猪バラ肉のカリカリ煮

材料（4人分）

猪バラ肉	250g
食塩	5g
白ワイン	80g

①バラ肉は、塩をすり込んで1晩おく。
②①を肉を繊維に沿って1センチの厚さに切り、5センチ角に切る。
③②を白ワインとともに鍋に入れて火にかけ、弱火でじっくり火を入れる。ワインがなくなり、豚の脂がしみでたらその脂でカリカリに炒める。

猪肉レシピ集No．176

猪首肉のタリアータ

材料（4人分）

猪首肉	200g	ルッコラー	50g
ローズマリー	適量	赤玉ねぎ	1／2個
セージ	適量	EVオリーブ油	適量
パセリ	適量	ﾊﾟﾙﾐｼﾞｬｰ・ﾚｯｼﾞｬｰﾁｰｽﾞ	8g
レモンの皮	1／4個分	ニンニク	1／4片
		塩・コショウ	適量
		アルネイスビネガー	適量

①ローズマリー・セージ・パセリ・レモンの皮・ニンニクは、みじん切りにしてEVオリーブ油に浸け塩をひとつまみ入れて良く混ぜておく。
②猪首肉に塩・コショウをし、①を塗り、1時間マリネしておく
③②の肉を250℃のオーブンで10分間加熱し、10分間室内で休ませる。
④③の肉を、220℃のオーブンで2～3分温め、2ミリ厚の斜め薄切りにする。
⑤肉の断面の中心部分に塩・コショウをし、EVオリーブ油を回しかけ220℃のオーブンで皿ごと45秒ほど加熱する。
⑥ルッコラー・赤玉ねぎをボウルに入れ、アルネイスビネガー・EVオリーブ油を入れて混ぜ合わせる。
⑦⑤をオーブンから出して⑥を上に盛り、ﾊﾟﾙﾐｼﾞｬｰ・ﾚｯｼﾞｬｰﾁｰｽﾞをかけてEVオリーブ油を回しかける。（好みでレモンを添える。）

猪肉レシピ集No．177

ロースソテー・ペドロヒメネスソース

材料（4人分）

猪ロース肉	30g×4個	EVオリーブ油	15cc
ベーコン（スライス）	2枚	フォンドボー	30cc
塩・コショウ	適量	しめじ	1／4袋
小麦粉	適量	マイタケ	1／4袋
ペドロヒメネスビネガー	30cc	セルフィーユ	4本

①猪ロースは、筋をとり、2センチ厚にきる。
②ベーコンを①の猪肉の同じ幅に切り、たこ糸でしばり、塩・コショウをし、小麦粉をまぶす。
③EVオリーブ油をフライパンに入れ、熱してソテーする。両面が焼き色がついたらペドロヒメネスビネガーとフォンドボーを入れ1／2まで煮詰める。
④③の味を塩・コショウで調え火を止め、EVオリーブ油でモンテ（とろみをつける。）する。
⑤付け合わせにしめじとマイタケをソテーして皿に盛り④の肉と煮汁をかけ、セルフィーユを添えて完成。

猪のクレピネット

材料（4人分）				
猪もも肉	300g	A	パン粉	15cc
フォアグラ	80g		塩・コショウ	適量
白菜	60g		ナツメグ（すりおろし）	適量
玉ねぎ	60g		ニンニク（みじん切り）	適量
シイタケ	適量		エシャロット（みじん切り）	適量
しめじ	適量		パセリ（みじん切り）	適量
マイタケ	適量		豚の網脂	適量
バター	適量		●マデラソース	
			バター・エシャロット・	各適量

①猪もも肉、フォアグラは、1センチ角に切る。白菜は、ゆでて1センチ角に切り、玉ねぎはスライスして、サラダ油でソテーする。
②シイタケ・しめし・マイタケは、1センチ角ほどに切り、みじん切りしたニンニク・エシャロットとともにバターでソテーし、塩コショウをし、さましておく。
③①②Aをボウルに合わせて粘りがでるまで、よく混ぜ合わせる。
④③を80g（8個）ほどの団子状に丸めて網脂で包み、軽くサラダ油をひいたフライパンで表面を焼く
⑤230℃のオーブンに入れて1分ほど焼き、裏返して1分ほど焼いて中まで火を通す。
⑥エシェロット・マッシュルーム・ニンニクは、みじん切りにしてバターでじっくりと炒める。白ワイン・マデラ酒・コニャックを加えて1／10まで煮詰めて、フォンドボーを加えソース状まで煮詰める。
⑦⑤の肉団子を皿に並べて⑥のソースをかけて完成。

猪肉レシピ集No．179

猪レバーのソテー
バルサミコ酢のソース

材料（4人分）

猪レバー	300g	オリーブ油	適量
	80g		適量
（タマネギみじん切りを	60g	塩・コショウ	適量
オリーブ油で炒めた）	60g	小麦粉（薄力粉）	適量
根セロリのピューレ	適量		適量

①猪レバーを薄切りにして塩・コショウ、小麦粉をつける。
②熱したフライパンにオリーブ油をひいて①のレバーを入れ、両面を軽く焼いたら、ソフリット、バルサミコ酢、スーゴ・ディ・カルネ、塩コショウを加えレバーに火が通るまで煮詰める。
③根セロリのピューレを皿にしき、その上に②のレバーを盛りつけ、煮汁をソースとしてかける。

猪肉レシピ集No．180

仔猪もも肉の
インヴォルティーニ

材料（4人分）

仔猪のもも肉	1本	EVオリーブ油	適量
仔猪の端肉	150g	塩・コショウ	適量
猪レバー	100g	小麦粉（薄力粉）	適量
生クリーム	50g	●付け合わせ	
フォアグラ	100g	ジャガイモ（皮付きで素揚	適量
ニンニク	1片	げしたもの）	
ローズマリー（みじん切	適量	ルッコラー	適量
り）			

①仔猪のもも肉から骨を抜く（骨のまわりの肉を切り、骨を出し関節で切り落とす。）
②端肉をフードプロセッサに入れ、生クリーム、塩コショウを加えて撹拌する。
③①のもも肉の表面と内側に塩コショウをし、②のペーストを中に入れ込む。
④③に棒状に切ったフォラグラ、レバー、大まかに切ったニンニク、ローズマリーを入れて詰めた口を閉じるように整え、アルミホイルで全体を包む。
⑤④をバットにのせて170℃のオーブンに入れ、1時間ほど焼く。肉が固まったらアルミホイルをはずし肉の表面にオリーブ油をかけて、230℃のオーブンできれいな焼き色がつくまで30分ほど焼く。
⑥⑤を1センチの厚さに切り分けて皿に盛り、ジャガイモとルッコラーを添え、EVオリーブ油と塩をふる。

猪肉レシピ集No．181

猪細切れ肉のベニエ

材料（4人分）

猪細切れ肉	280g	バスサミコソース	
塩・コショウ	各適量	エシェロット（みじん切り）	小さじ1
ニンニク・しょうが・エシャロット（みじん切り）		ニンニク（みじん切り）	小さじ1／3
コーンスターチ・強力粉		バター	適量
卵白・炭酸水		バルサミコ酢	80cc
ホウレンソウ	葉16枚	フォンドボー	30cc
ニンニク	少量	シナモン（粉）	適量
リンゴ	1個	揚げ油	
バター	適量		
砂糖・レモン果汁	各適量		
カルヴァドス酒			

①猪細切れ肉をボウルに入れ、塩・コショウ、ニンジン、ショウガ、エシャロット、コーンスターチを加えて混ぜる。
②卵白に炭酸水を加えて混ぜ合わせて、強力粉を入れて更に合わせて衣をつくる。
③①の肉を②にくぐらせながら、何枚かずつ重ねて団子状にまとめ、熱した油で揚げる。
④付け合わせのホウレンソウは、ニンニクを加えたバターでソテー。リンゴは皮をむいてバターでソテーし、砂糖を加え、ガルヴァドス酒をふって香りをつける。
⑤バルサミコソースは、バターとエシェロット・ニンニクを合わせ火にかけてじっくりと炒める。バルサミコ酢を加えて1／3まで煮詰め、フォンドボーを加え更に煮詰める。
⑥④のホウレンソウを皿に敷き、③を盛り、⑤のソースをかけ、④のリンゴにシナモンをふる。

猪肉レシピ集No．182

オッパイ黒酢酢豚

猪チチカブ	150g	酢豚地	以下の分量
卵	1/2個	黒酢	大さじ2
酒	適量	濃口醤油	大さじ2
片栗粉	適量	砂糖	大さじ3
長いも	適量	水	大さじ3
菜種油	適量	万能ねぎ	適量

①生の猪のチチカブを厚めに切り、さらに小口に切り分けていく。
②器に入れ、溶き卵、酒、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
③長いもは皮を剥いて輪切りにし、さらに半分に切って片栗粉をまぶす。　④のチチカブを中火で加熱。5分ほどしたら長いもを加えてさらに過熱し、最後は強火でカラッと揚げる。
④中華鍋は一度洗い、酢豚地を張る。③のチチカブと長いもを入れて熱し、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけ皿に盛り万能ねぎを散らす。

簡単猪舌之塩釜焼き

材料（1人分）

猪タン	6切れ	黒胡椒	適量
玉ねぎ	適量		
ミニトマト	1個	〈猪タンの仕込み〉（4～5人前）	
レモン	1片	猪タン	1本
万能ねぎ	適量	塩	700g

①鍋に塩を敷き、水洗いした猪タンを入れる。
②さらに猪タンが隠れるまで塩を加える。
③アルミホイルで蓋をして強火で加熱。5分後に中火に落とし、さらに25分間加熱する。
④猪タンを取り出し、表面の塩をふき取り、縦半分に切ってスライスする。
⑤皿にスライスした玉ねぎを敷き、④の猪タンをのせる。黒胡椒をかけ、万能ねぎ、ミニトマト、レモンを加える。

レバーカツ

材料（1人前）

猪レバー（スライスしたもの	2枚	きゃべつ	適量
牛乳	適量	サニーレタス	適量
塩	適量	レモン	適量
胡椒	適量	ソース	適量
小麦粉	適量	〈ｿｰｽの材料〉（1回の仕込分）	
卵	適量	ウスターソース	900ml
パン粉	適量	中濃ソース	900ml
大葉	2枚	リンゴジュース	1ℓ
大根	適量	ハチミツ	240ml
京人参	適量	ケチャップ	適量
白絞油	適量	だし	

（ウスターソース～ケチャップ：1の割合、だし：9）

①生の猪レバーをスライスし、牛乳に10～15分間漬けて臭みを取るり、水分をふき取る。
②猪レバーに塩･コショウをし、小麦粉をまぶす。
③②の猪レバーを一部が重なるように2枚並べ大葉をのせる。打ち粉をし、下茹でして拍子切りにした大根と京人参をのせる。
④手前から奥へぐるりと巻き込み、打ち粉をする。
⑤卵、パン粉をつけ、170℃の白絞油で揚げる。きゃべつ、サニーレタス、レモンとともに皿に盛り、ソースを付ける。ソースはウスターソース、中濃ソース、リンゴジュース、ハチミツ、ケチャップ、だしを合わせて作る。

猪肉レシピ集No．185

猪タン醤油漬け

材料（1回の仕込み分）

猪タン	1本	割り醤油		適量
長ねぎの青み部分	適量	濃口醤油	2	の割合
生姜	適量	酒	2	
長ねぎ	適量	だし	1	
貝割れ菜	適量			

①猪タンを下茹でする。長ねぎの青み部分、生姜を加えて強火で加熱し沸騰したらアクを取り除く。弱火に落として3時間茹でる。
②水洗いすると皮が取れなくなるので、熱い状態のまま皮を剥く。
③濃口醤油、酒、だしを合わせた割り醤油に6時間漬け込む。漬け込みすぎると味が濃くなるため取り出してラップフィルムをして冷凍する。
④③の猪タンを解凍し、薄切りする。
⑤④を皿に盛り、長ねぎと貝割れ菜を飾る。

猪肉レシピ集No．186

猪タンパテ

材料（1回目の仕込み分）

猪タン	1本	バター		20g
長ねぎのそ青み部分	適量	クリームチーズ		20g
生姜	適量	塩		少々
割り醤油	適量	胡椒		少々
濃口醤油	2	[つけあわせ、添え味]		
酒	2 の割合	バゲット		適量
だし	1	ブルーベリージャム		適量
		イタリアンパセリ		適量

①猪タンを下茹でする。長ねぎの青み部分、生姜を加えて強火で加熱し沸騰したらアクを取り除く。弱火に落として3時間茹で、熱いうちに皮を剥く。
②濃口醤油、酒、だしを合わせた割り醤油に6時間漬け込み、ラップフィルムに包んで冷凍する。
③②の猪タンを解凍し、細かく刻んでミキサーにかける。
④電子レンジで柔らかくしたバターとチーズを加えて再度撹拌し、さらに塩、胡椒で味を調えてもう1度撹拌する。
⑤④を冷蔵庫で冷やし固める。
⑥⑤をディッシャーですくって皿に盛り、焼いたバゲットを添える。ブルーベリージャムを加え、イタリアンパセリを飾る。

猪タンのワイン煮

材料（1人前）

猪タン	1本
煮汁	適量
レタス	適量
サニーレタス	適量
グリーンリーフ	適量
胡瓜のピクルス	適量
黒オリーブ	適量
ピメントオリーブ	適量
赤玉ねぎ	適量
エシャロットソース	大さじ1

〈煮汁の材料〉（猪タン10本分）

白ワイン	1ℓ
水	2ℓ
ローリエ	3枚
ローズマリー	3枚
タイム	3本
生姜	50g
薄口醤油	75ml
味醂	75ml
砂糖	30g

〈ｴｼｬﾛｯﾄｿｰｽの材料〉（3人前）

エシャロット	3本
パセリ	1/4本
オリーブ油	大さじ3
ピーナッツ油	小さじ1
塩	5g
胡椒	適量
白ワイン	小さじ2
味醂	小さじ2
レモン汁	1/2個分

①生で仕入れた猪タンを1時間下茹でした後、表面の皮を剥く。
②寸胴に水、白ワイン、ローリエ、ローズマリー、タイム、生姜、薄口醤油、味醂、砂糖を加え、①の猪タンを入れて加熱する。沸騰したら中火に落とし、1時間煮る。
③常温で置いて味を含ませた後、包丁で切りやすいように冷蔵庫で冷やす。
④エシャロットソースを作る。フライパンでみじん切りしたエシャロットとパセリ、オリーブ油、ピーナッツ油、塩、胡椒、白ワイン、味醂、レモン汁を炒め合わせる。
⑤③の猪タンの血合いの部分を取り除き、スライスする。
⑥皿に盛り、レタス、サニーレタス、グリーンリーフ、胡瓜のピクルス、黒オリーブ、ピメントオリーブ赤玉ねぎを飾り、エシャロットソースをかける。

レバにら炒め

材料（1人分）

猪レバー	100g	酒	適量
にんにく	1個	濃口醤油	大さじ1
もやし	1/2玉	砂糖	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	胡椒	少々
にんじん	1/6本	胡麻油	適量
キクラゲ	15g	菜種油	適量
にら	適量	片栗粉	適量

①猪レバーはひと口大に切り、片栗粉をまぶす。中華鍋に菜種油を菜がし、中火で猪レバーを炒める。いったん取り出して油切りをする。
②中華鍋にもう1度菜種油を流し、スライスしたニンニクを炒めて香りを立たせる。もやし、玉ねぎ、にんじん、キクラゲを入れて炒め、酒、濃口醤油、砂糖、胡椒で味つけする。
③①の猪レバーを戻し、にらを入れてさらに炒める。最後に香りづけの胡麻油を加えて仕上げる。