

肉類

全国的にも有名な畜産県、鹿児島

肉類には、野菜だけでは不足しがちなたんぱく質や脂質など、大切な栄養素が多く含まれています。

●保存方法

使用分ずつラップできっちり包み、密閉容器やフリーザーバックに入れ、冷蔵もしくは冷凍保存しましょう。

※鹿児島市内の畜産・酪農についてはP47を参照。



材料 (4人分)

豚ももスライス 8枚	小麦粉..... 適量
塩・コショウ… 少々	卵..... 適量
大根(スティック状) 8本	パン粉..... 適量
ニンジン(スティック状) 8本	揚げ油..... 適量
インゲン..... 8本	〈付け合わせ〉
オクラ..... 8本	ミニトマト・カワイレ大根

目安 | 30分

旬の野菜をたっぷり巻いて 野菜ロールカツ

【作り方】

- 1 スティック状に切った大根、ニンジンは、インゲンと一緒にゆがいておく。
- 2 オクラは軽く塩をふり手で転がし、産毛を取り、ゆがいておく。
- 3 豚ももスライスに塩・コショウをふり、①、②を彩りよく巻く。
- 4 小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油でキツネ色になるまで揚げる。
- 5 食べやすい大きさに切り分け、付け合せと一緒に盛り付ける。

ポイント

端の部分も肉できれいに包み込む。



子どもがお手伝いしたくなる料理 豚肉とニラの餃子

目安
40分

材料 (4人分)

豚ひき肉.....150g
白菜.....200g
ニラ.....100g
ギョーザの皮.....40枚
油.....大さじ2

〈合わせ調味料〉

ショウガ汁.....小さじ1
酒.....大さじ1
塩.....少々
コショウ.....少々
濃口しょうゆ.....大さじ1/2
ごま油.....小さじ2
片栗粉.....大さじ1½

〈付けだれ〉
酢1：濃口しょうゆ2
ラー油.....好みで

【作り方】

- 1 白菜、ニラはみじん切りにしてそれぞれ塩(分量外)でもみ、10分ぐらい置き水分が出たら、きつめに水気を絞る。
- 2 ボールに豚ひき肉と①、合わせ調味料の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 ギョーザの皮に②をスプーン1杯くらいのせたら、皮の端半分に少し水を付け包んでいく。
- 4 フライパンに油を熱し、ギョーザを並べて底がこんがり焼けるまで中火で焼く。
- 5 ギョーザが1/4くらい浸かる熱湯を入れ、蓋をして弱めの中火で約3~4分蒸し焼きにする。



- 6 蓋を取り、強火にして底の水気を完全に飛ばす。油(分量外)を少々フライパンの淵から流し入れ、カリッと焼き上げる。
- 7 酢、しょうゆ、ラー油を好みで合わせ、付けだれを準備する。