

くゆず。ポン酢風味の豚野菜并定食編く

野永喜三夫 シェフのレシピで

一汁三菜



のなが きみお
野永喜三夫 シェフ監修

一汁三菜レシピ

Nonaga Kimio

「日本橋ゆかり」は親子3代にわたり宮内庁への出入りを許された老舗名門店。

2002年「料理の鉄人JAPAN CUP'02」で総合優勝し、NYタイムズ紙に日本を代表する若手料理人として選出され、『世界の料理人』として認められた第一人者。

2015年イタリア・ミラノ万博で日本代表で日本料理を披露し、2017年には、小池知事より東京都優秀技能者(東京マイスター)知事賞、歴代料理人最年少受賞。

伝統を守りながらも、新しい日本料理を発信し続け、様々なメディアや雑誌、海外での活動も多く、幅広い分野で活躍中。

日本橋ゆかり

■住所 東京都中央区日本橋3-2-14

予約・お問合せ TEL 03-3271-3436

■営業時間 午前11:30～午後2:00

午後 5:00～午後10:00



伝えよう、
和食文化を。

エムサービス株式会社は、
和食文化国民会議の活動を応援しています。



ゆずポン酢風味の豚野菜丼



【材料4人前】

- 豚バラスライス……………500g
- ごぼう……………150g
- 玉葱……………300g
- ゆずポン酢……………200g
- ご飯……………4人前
- トッピング 浅葱、万能葱、針のり……………お好みで適量

【作り方】

- ① 豚肉は8等分に切る。ごぼうは縦半分に切り薄い斜め小口切りにし、玉葱は皮を剥き縦半分に切り、約1cm幅に繊維に沿ってくし切りにする。
- ② フライパンに①を加え、ゆずポン酢を回し入れ、よく混ぜる。その後、弱火強で肉をほぐしながら汁が透明になるまでゆっくり約20分かき混ぜ、味見をし、少し甘辛いと思うぐらいまで煮詰める。
- ③ 丼に、ご飯を盛り付け、②をのせる。お好みで浅葱や万能葱、針のりなどをちらすのもおすすめです。

俺の豚汁



【材料4人前】

- 豚バラ肉スライス…200g
- 大根……………100g
- 人参……………80g
- ごぼう……………100g
- 長葱……………150g

- 出汁 [水……………4と1/2カップ
 ほんだし…小さじ3/4
 合わせ味噌…大さじ3と1/3
 粉チーズ…お好みで適量]

【作り方】

- ① 豚バラ肉は広げ、6等分に切り分ける。大根、人参は皮つきのまま薄い一口大のイチョウ切りにし、ごぼうは縦半分に切って斜め小口切り、長葱は約1cm幅の小口切りにし、白い部分と青い葉とを分けおく。
 - ② フライパンに出汁、大根、人参、ごぼう、長葱の白い部分と豚肉を加え、箸で豚肉をほぐしながら中火で煮る。
 - ③ 食材に火が入ったら一度火を止め、味噌をとき加え、長葱の青い葉を加え、再度火をつけ煮立て、お椀に盛り付ける。
- お好みで、途中で粉チーズをかけて食べるのがおすすめ！

大根、人参、里芋の鶏そぼろあんかけ生姜風味仕上げ



【材料4人前】

- 鶏ひき肉……………100g
- 水……………400ml
- ほんだし……………小さじ1/4
- 丸鶏がらスープ……………小さじ1/4
- みりん……………大さじ2
- 醤油……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- おろし生姜……………5g
- 塩……………適量
- 大根……………200g
- 人参……………100g
- 冷凍里芋……………12個
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量

<合わせだし>

- 出汁 [水……………540g
 ほんだし…小さじ1/2
 みりん……………大さじ3
 醤油……………大さじ1
 塩……………小さじ1/4
 揚げ油……………適量]

【作り方】

- ① 鍋又はフライパンにひき肉、Aの調味料を加えよく混ぜてから、ゴムベラなどで混ぜながら中火で煮立て、水溶き片栗粉を回し加えてとろみをつけ、最後に味を確認しおろし生姜と塩適量加え火を止める。
 - ② 大根、人参は、皮を剥き一口大のいちょう切りにし、合わせだしで炊きあげ、一度冷まして味を染みこませ、水気をしっかりと切って、160度くらいの揚げ油で揚げ、揚げたら、ざるに上げ油を切っておく。
 - ③ 里芋は解凍し半分に切り、蒸し器或いは電子レンジで蒸してから、水気をふき取り片栗粉をまぶし揚げ油で揚げ、ざるに揚げ油を切っておく。
 - ④ 器に②、③を盛り付け、①をとろりと上からかける。
- お好みで刻んだ三つ葉、湯がいて刻んだインゲン、素揚げの青とうがらしなどを添えてもおすすめです。

小松菜とほうれん草のゴマ酢あえ



【材料4人前】

- ほうれん草……………1束
- 小松菜……………1束
- ほんだし…小さじ1/2~1

- A [白ゴマペースト…1/2カップ
 砂糖……………大さじ3
 醤油……………大さじ3
 米酢……………大さじ3
 ゴマ油……………大さじ2
 白いりゴマ……………大さじ1]

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、適量の塩を加え、ほうれん草、小松菜を色良く茹で冷水にさらす。
- ② ①のほうれん草、小松菜の水気を絞り、ほんだしでもみ込み、約3cm幅に切り、再度絞り、ボウルに入れる。
- ③ 別のボウルに、Aの材料を加え、よく混ぜる。
- ④ ②に③を少しずつ加え、良く混ぜ、味を確認しながら和え、仕上げる。