

地産地消、旬のレシピ紹介

～（協力）日本ガス株式会社 “かごしまキッチンほのほの”

たけのこの肉巻き



【材料(10本分)】

茹でたけのこ（穂先の部分）	10等分
豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用）	10枚
塩こしょう	少々
薄力粉	適宜
植物油	小さじ1
☆こいくち醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2

春らしさを感じる、“たけのこ”を使った絶品おかずです♪
新鮮なものはえぐみもなく、やわらかくておいしいですよ！

【作り方】

1. ☆の調味料を合わせておく。
2. 茹でたけのこの穂先の部分を1cm幅のくし型に切る。
3. 豚肉を広げ、塩こしょうで下味をつける。薄力粉を上からまんべんなく振り、たけのこをのせて巻く。さらに全体に薄力粉をふる。
4. フライパンに油を入れて熱し、③の巻き終わりを下にして並べて焼く。
5. 上下を返しながらかき、全体に焼き色が付いたら1の調味料を入れる。火を強めて調味料を絡めるように仕上げる。



新じゃがと新玉ねぎの梅サラダ

【材料(4人分)】

新じゃがいも	300g
塩	少々
新玉ねぎ	1/4個
☆梅干し	大さじ2
☆うすくち醤油	小さじ1
☆こしょう	少々
☆サラダ油	大さじ1
しその葉（千切り）	2枚



【作り方】

1. ジャがいもは綺麗に洗い、皮つきのまま茹でる。竹串がスッと刺さるくらい柔らかくなったなら、ザルに上げて一口大に切って塩をふる。
※皮が気になる方は剥いてください。
2. 玉ねぎは薄くスライスしてさっと水にさらす。ザルにあげ、キッチンペーパーで水気をしっかりと切る。
3. 梅干しは種を取り、細かくたたく。
4. ボウルに☆の材料を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
5. ④にじゃがいもと玉ねぎを加え、しっかりと混ぜ合わせる。
6. 器に盛り付け、しその葉を添える。



“新じゃがいも”は、皮が薄いので剥かずに調理が可能であり、水分が多く、柔らかな食感が楽しめます！“新たまねぎ”は、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛みが少ないのが特徴！

春キャベツの回鍋肉（ホイコーロー）

【材料(2人分)】

春キャベツ	250～300g
ピーマン	3個
豚バラ肉（焼肉用）	150g
☆こいくち醤油	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆生姜すりおろし	小さじ1
片栗粉	大さじ2
白ネギ	10cmほど
ニンニク	1/2かけ
酒	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1

【調味料A】

砂糖	大さじ1
こいくち醤油	小さじ2
甜麺醬（テンメンジャン）	大さじ1
豆板醬（トウバンジャン）	小さじ1
酒	大さじ1と1/2

柔らかくて甘みがある春キャベツは、ピリ辛の回鍋肉との相性抜群！

【作り方】

1. キャベツは汚れを洗い流して、大きめのザク切りにする。芯の硬い部分は厚みを揃えて切り、火が通りやすいようにする。葉部分と芯部分に分けておく。
2. ピーマンは半分に切り、種を取って縦に2等分する。白ネギとニンニクはみじん切りにする。
3. 豚肉は☆調味料と一緒にビニール袋に入れてよく揉み込む。汁気がなくなったら片栗粉を入れて表面にまぶしておく。
4. 深めのフライパンにサラダ油と白ネギ、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出てきたら豚肉を入れて表面の色が変わる程度にさっと炒める。
5. 肉の上にキャベツの芯部分をのせて、酒を振りかけ、その上にキャベツの葉部分とピーマンをのせ、蓋をして中火で2～3分ほど蒸し焼きにする。
6. 蓋をあけて下から返すように混ぜて、調味料Aを加え強火で一気に混ぜる。全体にタレが絡んだら出来上がり

