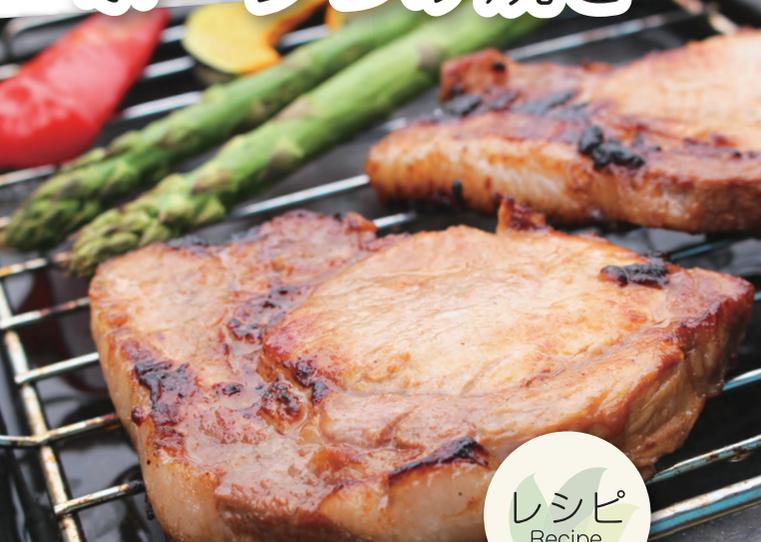


# バーベキューに! ポークつけ焼き



レシピ  
Recipe

**わかば**  
vol.13  
わかばグループ  
2015/06/20 発行  
**喰楽部**

## 材料(4人分)

- 豚ロースとんかつ用 4枚
- ★玉ねぎすりおろし 1/4個分
- ★にんにくすりおろし 1かけ分
- ★ケチャップ 大さじ4
- ★ウスターソース 大さじ2
- ★味噌 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★ハチミツ 大さじ1
- ★胡椒 適量

STEP  
01

豚肉は筋切りし、★を全て混ぜ合わせたものを絡めて冷蔵庫で一晩ほどおけば準備完了♪

STEP  
02

お肉についたソースをスプーンなどで取り除き、両面をじっくり焼いて火が通ったら出来上がり!

さらに  
もう一品



## こってりお肉のお供には、 きゅうりの塩昆布和え

- |            |               |
|------------|---------------|
| 材料         | 作り方           |
| きゅうり 3本    | きゅうりをめん棒でたたき、 |
| ★塩昆布 大さじ3  | 一口大の乱切りにして、   |
| ★ごま油 大さじ1  | ★で和えれば完成♪     |
| ★白いごま 大さじ1 |               |

野菜  
ソムリエ

ジュニア  
アスリート  
フード  
マイスター



監修：最上 美貴子

## 食材のススメ

毎回レシピに使用した食材をご紹介します。  
お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう!



**豚ロース**  
キメが細かく肉質が柔らかいのが特徴です。脂身の部分にも旨味が凝縮されています。とんかつやポークソテーなどに向いています。



**きゅうり**  
シャキシャキした食感が涼しげで、夏にピッタリの食材です。含まれるカリウムには利尿作用があり、むくみの改善に効果が期待できます。

## こんな おハガキ いただきました!



家族は肉が大好きですが、わたしと2歳の子供は少し苦手です。みんなで美味しく食べられるメニューがあれば教えてください。

湯沢市  
Oさん

※湯沢市のOさんはわかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。

おはがきありがとうございます!  
お肉にもお魚にも合う卵味噌焼きをご紹介します。卵黄1個、味噌大さじ1、砂糖大さじ1を混ぜあわせて卵味噌を作ります。  
お肉、お魚に塩を振り、両面をグリルで焼いてから卵味噌を片面に塗り、もう一度焼いたら出来上がり!  
卵味噌は焦げやすいので、軽く炙る程度で。お肉は、トンカツ用のお肉、鶏モモ、ササミなど。  
魚は、ブリ、鮭、めかじきなどがオススメです。  
家族みんなでお楽しみください!



採用させて  
いただいた方には  
わかばグループ共通商品券  
**500円分**  
を差し上げます。

- ① 郵便番号
- ② 住所
- ③ 氏名
- ④ よく利用する  
わかばのお店
- ⑤ わかば喰楽部の  
感想やご意見

皆様からのおハガキをお待ちしております!  
「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください!  
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。  
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。  
〒010-0951  
秋田市山王2丁目 10-1  
「わかば喰楽部」編集部

**香り**…ナッツに似た芳醇な熟成香を楽しめます。

**食感**…噛みしめる度に、肉の旨みが口いっぱいに広がります。

**旨味**…肉本来のジューシーな味わいを堪能できます。

保存の過程で乾燥熟成する事により、肉の美味しさを引き出す手法です。

## 「ドライエイジング」



肉の  
わかば  
グループ  
WAKABA Group

肉のわかば各店で  
好評販売中です！

※乾燥工程中の牛肉



わかば特製

熟成厚切り

# 塩牛タン

工場で丹念に熟成させ、  
牛タン本来の旨味をギュッと  
凝縮させています。