

# オムポークチャップ丼

ジューシーな豚肉にケチャップ味が少し懐かしい  
岡山名物デミカツ風丼ぶり



おしゃま味 × やおん版

## 材料 (2人分)

- ・豚ロース薄切り肉 ..... 150g
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・キャベツ ..... 1/8個
- ・卵 ..... 2個
- ・小麦粉 ..... 大さじ1.5
- ・サラダ油 ..... 大さじ1.5  
(小さじ2×2回+小さじ1)
- ・ごはん ..... 2膳分
- ・グリーンピース ..... 適量

### <ポークチャップソース>

- ・ケチャップ ..... 大さじ3
- ・ウスターソース ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 小さじ2
- ・赤ワイン ..... 大さじ2
- ・水 ..... 大さじ2
- ・おろしにんにく ..... 小さじ1/2
- ・バター ..... 10g
- ・粗びきこしょう ..... 適量

## 作り方

### ① 下ごしらえ

玉ねぎは繊維を絶つように7ミリほどに切り、キャベツは千切りにしておく。卵はボウルに割り入れ、軽く塩こしょうし、(分量外)、溶いておく。豚ロース薄切り肉は、食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょう(分量外)し、小麦粉を全体にまぶしておく。ポークケチャップソースの調味料を計量しておく。

### ② 調理

中強火で熱したフライパンにサラダ油小さじ2をしき、溶き卵を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜ、半熱になったら取り出しておく。フライパンをキッチンペーパーで拭きとり、サラダ油小さじ2をひき、中弱火で玉ねぎを炒め、半透明になってきたら、サラダ油小さじ1を加え、豚ロース薄切り肉を焼き、ソースの調味料(ケチャップ、ウスターソース、砂糖、赤ワイン、水、おろしにんにく)を加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたらバターを加えて混ぜ合わせ、火を止める。

### ③ 仕上げ

器にごはんをよそい、キャベツ、炒めた卵をのせ、ポークチャップをのせてグリーンピースをちらし、おこのみで粗びきこしょうをふって出来上がり。

# デカ巻きキンパ

ごはん少なめ、具材はたっぷり  
ボリュームなデカ巻は大迫力!



## 材料 (2人分)

- ・豚こま肉..... 100g
- ・ごぼう(細切り)..... 1/2本
- ・しょうゆこうじ(醤油)..... 小さじ1
- ・コチュジャン..... 小さじ2
- ・砂糖..... 小さじ1
- ・ゴマ..... 小さじ1
- ・たくあん..... お好みの量
- ・キムチ..... お好みの量
- ・サニーレタスorサンチュ..... お好みの量
- ・厚焼き玉子(卵2個分)..... 2本
- ・ごはん..... 300g
- ・塩..... ひとつまみ
- ・ごま油..... 小さじ1
- ・焼き海苔..... 3枚

### <ナムル>

- ・塩..... 小さじ1/4
- ・ごま油..... 小さじ1
- ・にんじん(細切り)..... 1/2本
- ・小松菜..... 2束

## 作り方

### ① 下ごしらえ

豚こま肉、ごぼうを炒め、しょうゆ麹(醤油)コチュジャン・砂糖で味付けをし、炒めておく。卵2個で厚焼き玉子を作り、2本の棒状にカットしておく。にんじん、小松菜はゆでたあと、ごま油と塩でナムルにする。焼き海苔1枚を半分に切っておく。

### ② 調理

ごはん塩ひとつまみ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。海苔1枚と半分が繋がるように、1~2センチほど重ねて置き、数箇所をご飯粒でくっつけておく。その上にごはん(半量)を広げ、その上にレタスを置き、その他の具材を順番に置いて巻きすで巻く。形を整え5分程なじませる。

### ③ 仕上げ

1.5~2cmほどの厚みに切り、断面にゴマを振りかけて、出来上がり。

# やみつき角煮風厚あげ肉巻き

煮込みゼロの時短料理とは思えない  
角煮をこえるおいしさの肉巻きです



おしゃべり × やみつき

## 材料 (2人分)

- ・豚バラ薄切り..... 300g
- ・厚あげ..... 1パック
- ・片栗粉..... 大さじ5
- ・サラダ油..... 適量

- ・長ねぎ(白髪ねぎ)..... 適量
- ・白ゴマ..... 適量

## <調味液>

- ・醤油..... 大さじ3
- ・酒..... 大さじ2
- ・みりん..... 大さじ2
- ・はちみつ..... 大さじ2

## 作り方

### ① 下ごしらえ

厚あげをひと口大に切り、豚バラ肉を巻き、全体に片栗粉をまぶす。  
調味液を混ぜ合わせておく。

### ② 調理

フライパンに油を熱し、肉巻きの全体にこんがり焼き色をつけるように転がしながら焼き、混ぜ合わせた調味液を入れ、弱火で焦がさない様に煮絡める。

### ③ 仕上げ

皿に盛付け、白ごまをふり、白髪ねぎを散らして出来上がり。



# カリカリ豚こま団子と野菜たっぷり南蛮漬け

旨みたっぷりのやまと豚のこま切れ肉で食べ応えと  
ジューシーさを楽しめる一品です



おしゃま × やま板

## 材料 (4人分)

- ・豚こま肉 …………… 300g
- <下味調味液>
- ・醤油 …………… 小さじ2
- ・酒 …………… 小さじ2
- ・片栗粉 …………… 大さじ3
- <野菜>
- ・ごぼう …………… 1/2本
- ・玉ねぎ …………… 1/2個
- ・にんじん …………… 1本
- ・れんこん …………… 5センチ
- ・パプリカ …………… 1/4個
- <南蛮漬けタレ>
- ・水 …………… 大さじ3
- ・みりん …………… 大さじ2
- ・醤油 …………… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 大さじ1
- ・酢 …………… 小さじ2
- ・赤唐辛子(種除く) …… 1本(お好みで)
- ・糸唐辛子 …………… 適量

## 作り方

### ① 下ごしらえ

野菜をひと口大の大きさに切る。ごぼう、れんこんは水にさらしておき、耐熱ボウルに入れ、ラップをしてレンジ(600W)で3~4分ほど加熱しておく。豚肉は、下味調味料で味付けをし、片栗粉をまぶしながら、ひと口大の大きさに丸めて豚こま団子を作る。南蛮漬けタレの材料を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。

### ② 調理

サラダ油(分量外)を160°Cに熱し、水気を拭いた野菜を素揚げし、豚こま団子もじっくり揚げて取り出す。油の温度を180°Cに上げ、表面がカリッときつね色になるまで揚げる。揚がったら軽く油を切り、熱いうちに南蛮漬けのタレに漬ける。

### ③ 仕上げ

器に彩り良く盛り付け、糸唐辛子を添えて出来上がり。

# さっぱり塩麴豚じゃが

塩麴でほんのり甘みのある  
あっさりした豚じゃがです



おしゃべり味 × やね豚

## 材料 (2人分)

- ・しゃぶしゃぶ用薄切り肉 200g
- ・ジャガイモ ..... 2個
- ・人参 ..... 1本
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・オクラ ..... 4本
- ・しいたけ ..... 5個
- ※アスパラガス、トウモロコシパプリカなども  
お好みで入れてもよい。

・ごま油 ..... 大さじ1/2

## <調味液>

- ・出し汁 ..... 200ml
- ・醤油 ..... 小さじ1
- ・塩麴 ..... 大さじ2
- ・酒 ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 大さじ1

## 作り方

### ① 下ごしらえ

ジャガイモは、皮を剥きひと口大にカットし、水にさらす。人参も皮を剥き乱切りにする。ジャガイモ、人参を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3~4分ほど加熱しておく。玉ねぎは、くし切り、オクラ、しいたけも食べやすい大きさに切っておく。

### ② 調理

鍋を中火で熱し、ごま油を入れ、豚肉を入れて表面が白っぽくなったら、玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、調味液を入れ、ジャガイモ、人参、オクラとしいたけも入れ、蓋をして弱火で8分ほど煮る。

### ③ 仕上げ

蓋を開け、冷ましながら味を染み込ませ、出来上がり。

# 豚蒲玉子飯

岡山名物豚蒲井と今治名物焼き豚玉子飯のコラボ井  
岡山の人が好きな甘辛味



お料理の味 × やまね豚

## 材料 (2人分)

- ・豚バラ ..... 200g
- ・ナス ..... 2/3本
- ・温泉卵 ..... 2個
- ・青ネギ ..... 適量
- ・ごはん ..... 2膳分

## <たれ>

- ・醤油 ..... 大さじ3
- ・みりん ..... 大さじ3
- ・酒 ..... 大さじ1.5
- ・砂糖 ..... 大さじ1.5
- ・山椒 ..... 適量

## 作り方

### ① 下ごしらえ

豚バラ、ナスを食べやすいサイズに切る。  
青ネギを小口切りにする。

### ② 調理

フライパンに油を敷き(分量外)豚バラとナスを軽く焼き色がつくまで焼き、豚バラ、ナスを一旦取り出しておく。

フライパンにタレの材料を入れ煮詰め、豚バラ・ナスを戻してタレを絡める。

### ③ 仕上げ

丼ぶりにご飯を盛り、豚バラとナスを盛り付け、中心に温泉卵をのせ、お好みで小口切りにした青ネギと山椒をかけて出来上がり。

