

優秀賞

高校生の部

さつまいもが主人公の酢豚

久利須正信さん作



第5回ご当地グルメアイデア料理コンテスト”優秀賞”

平成28年度

高校生の部

料理名	さつまいもが主人公の酢豚		
料理のアピールポイント (特徴・味等)	さつまいもが良い味を出している		
材料費	約1,000円	調理時間	約60分
材 料	分量	作 り 方	
(4人分) 酢 酒 しょう油 砂糖 水 ●さつまいも ●落花生(煎り) ●にんじん ●しょうが ピーマン 豚肉	大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1 カップ1/4 1本 30粒 1/2本 小さじ1 1個 200g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚肉に酒・しょう油・しょうがを加え、10分ほどもむ。 2. さつまいもは、一口大の乱切りにし、水でさっとゆでる。 にんじんは、皮をむいて一口大の乱切りにし、水からやわらかくなるまで7~8分ゆで、それぞれのざるにあげて水をきる。ピーマンは、縦半分に切って種とへたを取り、乱切りにする。 3. あんの材料を混ぜておく。 (酢大さじ1、砂糖大さじ1、しょう油大さじ1、水カップ1/4、片栗粉小さじ1) 4. 豚肉に溶き卵をからめ、片栗粉大さじ3をまぶす。 フライパンに揚げ油を2cm程度入れ、170℃に熱する。 豚肉を落とし入れ、表面がカラリとして中まで火が通るまで3分程度揚げて取り出す。 5. フライパンにサラダ油を熱し、落花生・ピーマンを加えて強めの中火でひと炒めし、にんじん・さつまいもを加えて炒め合わせる。 6. さつまいもが透き通り、ピーマンが色鮮やかになったら、 4の豚肉を加え、炒め合わせる。3のあんをもう一度よく混ぜ合わせて回し入れ、手早く炒め合わせる。 	