



お手軽パーティーメニュー



○開催日 2022年11月29日（火）
○講師 管理栄養士 二本木ゆうこ先生
○主催 (株)日本食糧新聞社

○協賛

・公益財団法人 塩事業センター
・米国食肉輸出連合会

塩ひとふりで♪

◆パーティー手まり寿司◆



ひとふりで
塩少々＝約0.3g



〈材料〉12個分

熱々のごはん(1合分) 330g

ごま(白) 小さじ2

◎すし酢

酢 20ml

砂糖 大さじ1

塩ひとふり 6ふり

＜梅きゅう＞

きゅうり 1/2本

塩ひとふり 2ふり

梅干し(果肉をたたく) 1個分

ごま(白) 少々

かつおぶし 少々

＜生ハムチーズ＞

◎チーズクリーム

クリームチーズ 18g

塩ひとふり 1ふり

牛乳(またはだし汁) 小さじ1/2

生ハム(半分に切る) 3枚

ミニトマト(6等分に切る) 1個

パセリ 少々

こしょう 少々

〈作り方〉

- ①＜すし飯＞ 大きめのボウルに熱いご飯、よく混ぜたすし酢を合わせ、しゃもじで切るように混ぜる。うちわであおいでごまを振る。12等分にし、ラップを使って丸める。
- ②＜梅きゅう＞ きゅうりは薄い小口に切りにし、塩ひとふりを2ふりをしてなじませ10分置いたらしっかり絞る。ラップにきゅうり数枚を敷き①を乗せ、しばって丸く整える。ラップを外し、梅干し、ごま、かつおぶしを添える。
- ③＜生ハムチーズ＞ 室温で柔らかくしたクリームチーズに塩ひとふりを1ふり、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。ラップに生ハム、①を乗せしばって丸く整える。ラップを外し、チーズクリーム、ミニトマト、パセリを添えこしょうを振り、器に彩りよく盛り付ける。



アメリカンポークで♪ ◆フライパンローストポーク りんごソース添え◆

〈材料〉2人～3人分

アメリカンポーク

ロースとんかつ用 2枚(300g)

砂糖 小さじ2/3

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

サラダ油 小さじ1

添え野菜

ベビーリーフ 適量

ミニトマト(半分に切る) 4個

◎りんごソース

りんご 1/2個

砂糖 小さじ1

おろしにんにく 小さじ1/2

白ワイン 大さじ2

水 60ml

酢 小さじ1/2(あれば)

塩 2つまみ

こしょう 少々



〈作り方〉

- ①アメリカンポークはフォークで裏表数か所を刺す。砂糖をまんべんなく振り、はたきこむ。塩、こしょうを振りラップをして、冷蔵庫で30分以上寝かせておく。
- ②①のアメリカンポークは焼く20分位前に冷蔵庫から出しておく。フライパンにサラダ油を中火で熱し、アメリカンポークを入れ焼き色がつくまで1分ほど焼き、上下を返し蓋をして火を弱め2～3分焼く。串を刺して透き通った肉汁が出てきたら焼き上がり。取り出しておく。
- ③りんごは皮をむき5mm角に切る(皮つきでもOK)。②のフライパンに入れて中火にかけ、砂糖を振り全体を混ぜながら熱を加える。白ワイン、水、おろしにんにくを加え、煮立ったら蓋をし火を弱めてりんごが柔らかくなるまで煮る。酢と塩、こしょうで味を調える。
- ④皿に添え野菜、斜めにスライスしたアメリカンポークを盛り、③のソースを添える。

※アメリカンポークは厚みがあるカットがより望ましい。※砂糖の働きでお肉がしっとり焼ける。

※りんごの種類はなんでも可。紅玉など酸味が強い場合は砂糖を少し増やすとよい。

