

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

豚肉でまるごとオクラ巻き

名前
(ニックネーム)

シュガー

所在地 (県名)

鹿児島県始良市

ポイント

旬なときは、鹿児島で鹿児島産の新鮮なオクラが、お安くお店に出回ります。大量に買いためするのではなく、その日食べる分だけのオクラを買って、包丁いらず、ゴミも出さず、ただ少しの手間だけ必要な、簡単調理です。
1. の工程まで準備して冷蔵庫に入れておけば、あとは食べる直前に焼くだけです。

ポイントは、やはり、「旬なオクラをまるごとおいしく食べられること」と、「ご飯のおかずにもお酒のおつまみにもなること」、「お安くスーパーで手軽に買える食材であること」、です。
我が家では主人の手作りが1番美味しいです。

材 料

豚バラのスライス1パック適量、オクラ数本食べたいだけ、塩少々、ブラックペッパー少々、竹串

作り方

1. オクラを洗う。豚バラスライスでオクラ1本をまるごと包むように巻く。包丁は使いません。
2. オクラを縦長にお尻から竹串を刺す。
3. 巻いた豚バラスライス全体に塩、ブラックペッパーがかかるようにしっかり味付けをする。グリルで焼く。弱火で時間をかけながら焼く。