

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

黒豚とらっきょうの黒酢照り焼き

名前
(ニックネーム)

natyu

所在地 (県名)

鹿児島県鹿児島市

ポイント

鹿児島で古くから愛されてきた黒酢には、アミノ酸が豊富。また発酵食品であることから、腸内環境の改善なども期待できる調味料！酢酸の働きにより、少しの塩分でもしっかりとした味に感じる事が出来るので、減塩にも繋がります。春先から初夏に出回る鹿児島のらっきょう。ご家庭で酢らっきょうを漬ける方も多いですね。箸休めとして脇役になりがちな酢らっきょうをメイン食材にしたいと、鹿児島が誇る黒豚で巻いてシャキシャキ食感が楽しめるひと皿を作ってみました。豚肉に含まれるたくさんのビタミンや奄美群島で作られたミネラルたっぷりのザラメや黒糖を使うことで、身体の内側から健康になれること間違いなしです。華やかなレシピでも、こったレシピでもありませんが、毎日の食卓で実践できるような簡単で美味しく、家族が笑顔で食べられるメニューにしてみました。

材 料

黒豚しゃぶ肉 20枚
酢らっきょう 20こ
黒酢

(たれ)
黒酢
砂糖
醤油

作り方

1. 黒豚しゃぶ肉を広げ、らっきょうにくるくる巻き付ける。
2. フライパンを熱し、油を敷き(分量外)並べ、時々返しながらか豚肉に火が通るまで焼く。
3. 黒酢、砂糖、醤油をよく混ぜ、2のフライパンに注ぎ入れ、タレと肉をよく絡めるように焼き付ける。