

新発見
おいしい
奈良

Vol.
25

奈良県産郷ポークのソテー、
ブルーベリーとパイナップルのチャツネ添え
奈良ホテル メインダイニングルーム「三笠」(フレンチ)

【材料】4人分

- 郷ポーク(※)ロース肉 4枚
(ステーキ用) (120g/枚)
- チャツネ
- ブルーベリー 80g
 - 生パイナップル(5ミリ角) 160g
 - 生姜(みじん切り) 12g
 - 砂糖 30g
 - シナモンパウダー 少々
 - デミグラスソース(市販品でも可)
 - 塩・こしょう 少々
- ※奈良が育てたブランド豚。他に「ヤマトポーク」「ばあく豚」があります。



〈作り方〉

- ① 小さな鍋に、カットしたAとブルーベリー、砂糖を入れ、弱火で加熱する。ジャムのような状態になれば、シナモンパウダーを加え、火を止める。
- ② 筋切りしたポークに塩・こしょうをして、フライパンでソテーする。
- ③ 皿にポークを盛り付け、デミグラスソースを流し、①のチャツネをポークに添える。

ブルーベリー
はここで

ワン
ポイント

*このチャツネは、ジャムの代わりにトーストにのせても美味しいです。
*缶詰のパイナップルを使う場合はシロップの甘さがあるので砂糖の量を調整してください。
*砂糖を蜂蜜に変えてみたり、お好みのスパイスを加えてみたりすれば、また違った味になって楽しいですよ。



料理長 杉谷 光弘 さん



奈良ホテル
メインダイニングルーム
「三笠」

明治42年創業の奈良ホテルメインダイニングルーム「三笠」。庭の木々の間からは興福寺五重塔や奈良公園、東大寺大仏殿を望むことができ、奈良の歴史や風景を感じることができます。県出身で、この道33年という料理長。「奈良の食材にはまだまだ可能性があります」と、伝統を守りながら新しい味を追求されています。



〒奈良市高畑町1096
☎ 0742-26-3300 FAX 0742-23-5252
URL www.pref.nara.jp/norinbu/choubou/

地産直営 | TEAM 奈良
地の味 土の香

県内農産物直売所のネットワークブランド「地の味 土の香」。ここでは、今回の料理に使用するブルーベリーを取り扱っている加盟店をご紹介します。



あきの
阿騎野新鮮野菜直売所

〒宇陀市大宇陀拾生714-1
(道の駅宇陀路大宇陀内)

☎ 12/31~1/5 ☎ 7:30~17:00

☎ 0745-83-1300

豊かな土壌が育んだ栄養満点の美味しい野菜を販売。代表的な農産物は、大和野菜の宇陀金ごぼう、ブルーベリー、宇陀大納言小豆、黒大豆、米など。

奈良のシェフが、奈良の食材で『ご家庭でできるレシピ』をお届けします。

☎ 県マーケティング課 ☎ 0742-27-5427 FAX 0742-26-6211